

*Découvrez toutes les
fines herbes.
Apprenez leur histoire,
leur culture, leurs
propriétés médicinales
Parcourez des chroniques
pour satisfaire les plus
gourmands*

*Sachez capter leurs
arômes pour cuisiner
comme un chef en
quelques étapes faciles*



Aneth

L'aneth est bon compagnon du chou, de la laitue et des oignons, mais nuit aux carottes et tomates .

Les feuilles et les graines ont une saveur amère; elle parfument poissons, soupes, salades, viandes, omelettes et pommes de terre .

Bienfaits

Une seule cuillerée avant le repas stimule l'appétit. Quelques graines mâchées après le repas sont excellentes pour le bon fonctionnement de l'estomac et des intestins et diminue la mauvaise haleine.



Angélique

Plante aromatique ressemblant au céleri. L'angélique a une odeur très aromatique et musquée. Elle assaisonne le poisson ou aromatise le vinaigre. Ses feuilles ajoutent une note inhabituelle à une salade. Ses tiges et racines servent à la confection de boissons alcoolisées

Bienfaits.

Douée d'excellentes propriétés, elle agit sur les colites en calmant efficacement les spasmes intestinaux et les douleurs. L'angélique favorise l'écoulement de la bile et facilite ainsi la digestion. Elle évite la formation des gaz intestinaux et soigne l'aérophagie et les ballonnements.



Basilic



Légèrement piquant et très aromatique, il accompagne à merveille les tomates. Sous forme de pesto, il transforme les pâtes en festin. Il va bien avec le poisson, les ragoûts les salades, le poulet et les fromages blancs. On l'ajoute en fin de cuisson ; on le conserve jusqu'à une semaine au frigo dans un sac de plastique.

Bienfaits

Riche en camphre, il dégager le voies respiratoires, éclaircit les idées, et est recommandé pour combattre la mélancolie.

Bourrache



*Étymologie
de l'arabe abu rache, signifiant "Père de
la sueur" à cause de ses propriétés
sudorifiques. Légèrement piquant et
très aromatique, il accompagne à
merveille les tomates.*

Bienfaits

*C'est la plante potagère que l'histoire a
associée au courage : celle qui adoucit le
caractère et diminue le stress de
l'étudiant. La bourrache est surtout
utilisée nature ou en tisane pour ses
hautes propriétés. Elle nettoie
également le sang de ses impuretés.*

Cerfeuil

Le cerfeuil ressemble un peu au persil frisé. Il a une saveur légèrement anisée et constitue un aromate particulièrement raffiné. Avec le persil, l'estragon et la ciboulette, le cerfeuil compose le mélange nommé « fines herbes », traditionnel en cuisine française. Il aromatise potages, vinaigrettes, sauces (béarnaise, gribiche), salades, légumes, crudités, plats froids et poissons.

Bienfaits

Dépuratif, diurétique, stimulant, expectorant

Nettoie et purifie le sang, facilite la digestion, riche en vitamines.



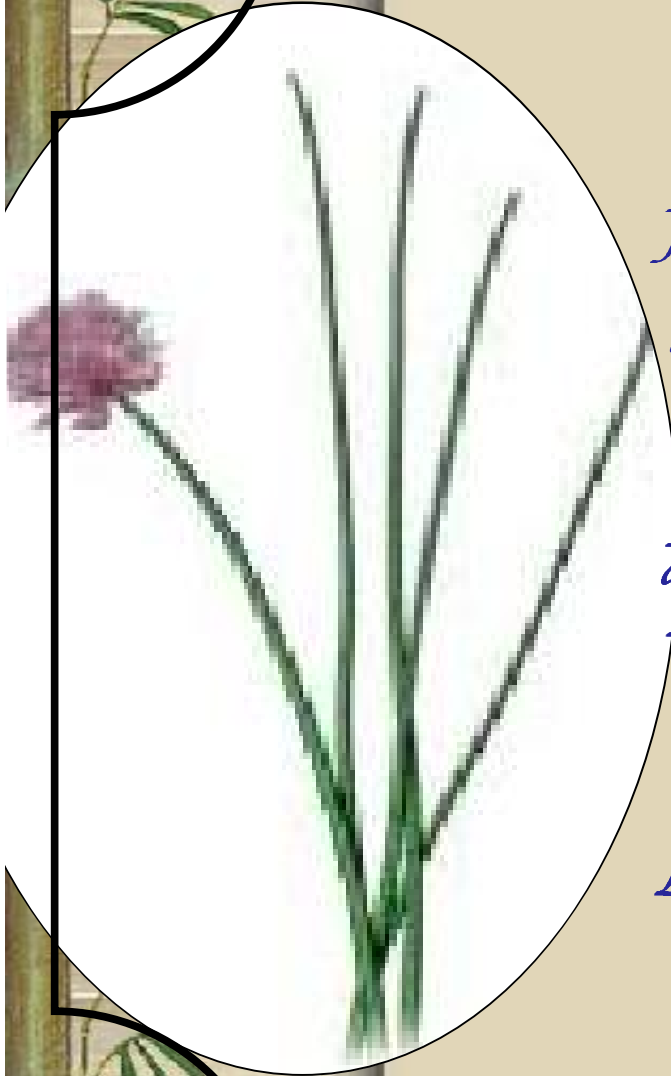
Ciboulette

La ciboulette est la plus petite de la famille de l'oignon. On ne la récolte pas en l'arrachant, mais plutôt en la coupant à l'aide de ciseaux sans la tailler trop près du sol ; elle repousse continuellement.

La ciboulette est souvent utilisée pour assaisonner un grand nombre de mets, aussi bien chauds que froids. Il est préférable de ne pas la cuire et de ne l'ajouter qu'au moment de servir.

Bienfaits

La ciboulette est riche en vitamine 'C' et 'A' et possède des propriétés diurétiques. Elle est aussi employée comme antidote en cas d'empoisonnement.



Citronnelle

C'est une plante vivace tropicale poussant en climat ensoleillé humide. Elle présente des feuilles longues et minces, à bord coupant, raides, vert-clair - grisâtres.

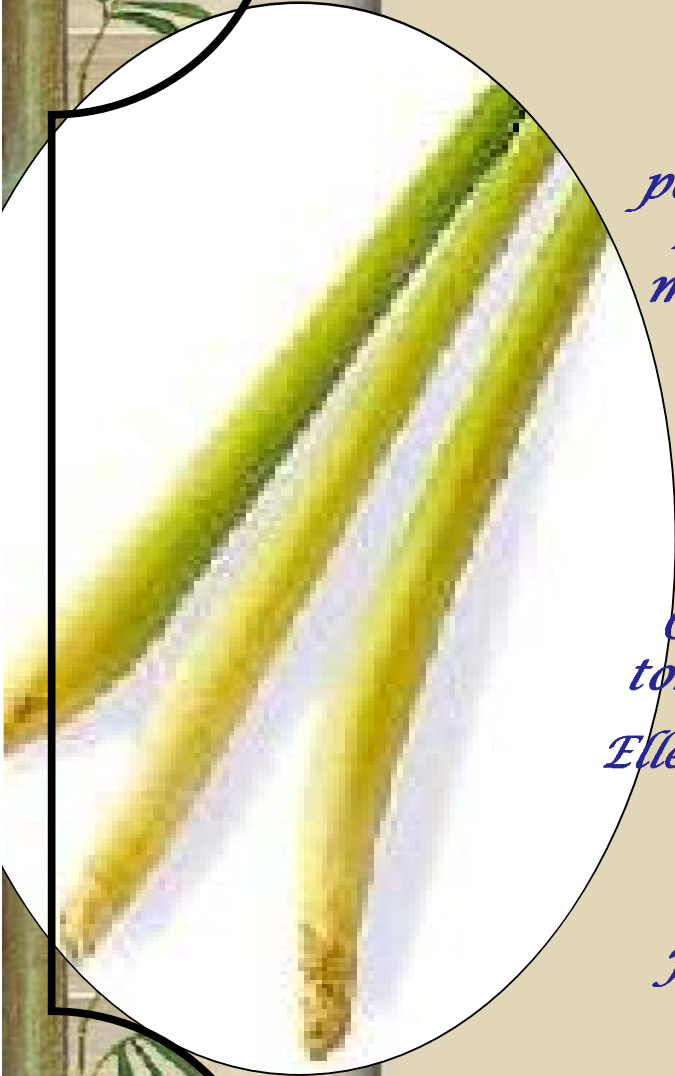
Bienfaits

On l'emploie pour soigner les rhumatismes et les entorses.

On l'utilise aussi comme diurétique, tonique et digestif ou sédatif (infusion)

Elle soulage le mal de dents, la mauvaise haleine et les maux d'estomac.

Faire brûler des feuilles sèches pour éloigner les moustiques



Coriandre

La coriandre fraîche ressemble au persil plat; elle s'utilise comme le persil et le cerfeuil. En Orient, on la met dans les salades, les soupes, les sauces et les sandwiches.

Les graines de coriandre, dont l'odeur est musquée et citronnée, assaisonnent fruits de mer, poissons, riz, currys, marinades, chutneys et gâteaux.

Calmante - Huile

Elle soulage les douleurs rhumatismales et articulaires



Cresson

Particulièrement décoratif, le cresson apporte une note d'un vert lumineux, aux entrées comme aux plats de résistance, sa saveur convient très bien à celle du gigot d'agneau comme à une grillade de bœuf. Le cresson possède des propriétés stimulantes et antiscorbutiques. Il est très riche en éléments minéraux ainsi qu'en vitamines C, E, A, B1 et B2, et en calcium (environ trois fois plus que les épinards).

Bienfaits

Dans des temps reculés, le cresson était réputé pour son efficacité contre la calvitie, mais aussi parce qu'il permettait de lutter contre les maux de tête causés par une soirée trop arrosée.



Estragon

Son goût très parfumé, mais très subtil, rappelle celui du citron ou de l'anis. L'estragon convient aux aliments à saveur délicate tels que les œufs, le poisson, le poulet et le veau. Il parfume à merveille les beurrés, les salades et les sauces comme la béarnaise et la tartare.

On conserve l'estragon dans un sac de plastique, au bas du frigo

Bienfait

Tonique énergétique (1 c. à table de vinaigre d'estragon avant chaque repas)



Mélisse

La mélisse (aussi nommée « citronnelle ») accompagne bien les aliments âcres. Elle aromatise les currys indiens, les soupes et les sauces; elle assaisonne salades composées, riz, poissons, compotes et jus de fruits.

Bienfaits

En infusion, la mélisse fraîche serait efficace contre les maux de tête, les troubles gastriques, la nervosité et les étourdissements.



Menthe

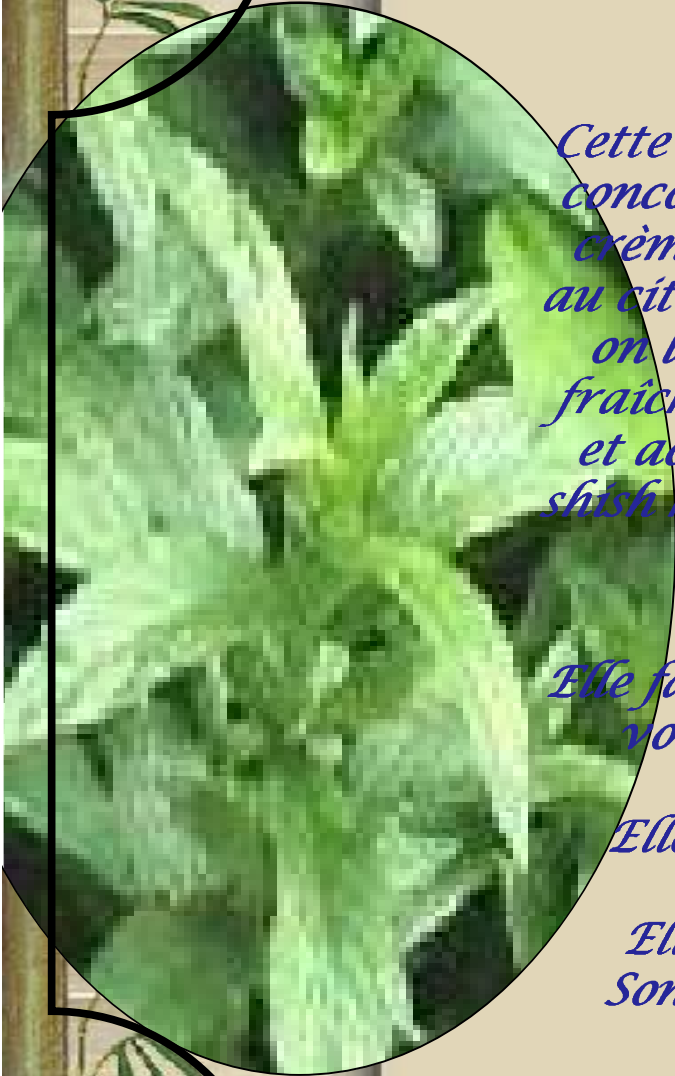
Cette herbe assaisonne légumes (aubergine, concombre, pois, tomate), viande, gibier et crème glacée. Elle est délicieuse mélangée au citron et aromatise bien les vinaigrettes; on l'associe à l'agneau. La menthe verte fraîche enveloppe les rouleaux printaniers et accompagne le taboulé. Elle aromatise shish kebabs, yogourt, salades, sauces et thé.

Bienfaits

Elle favorise l'évacuation des gaz, calme les vomissements, stimule l'estomac et la vésicule biliaire.

Elle décontracte les muscles et soulage certaines migraines.

Elle soulage la toux et les névralgies. Son huile est un puissant antiseptique.



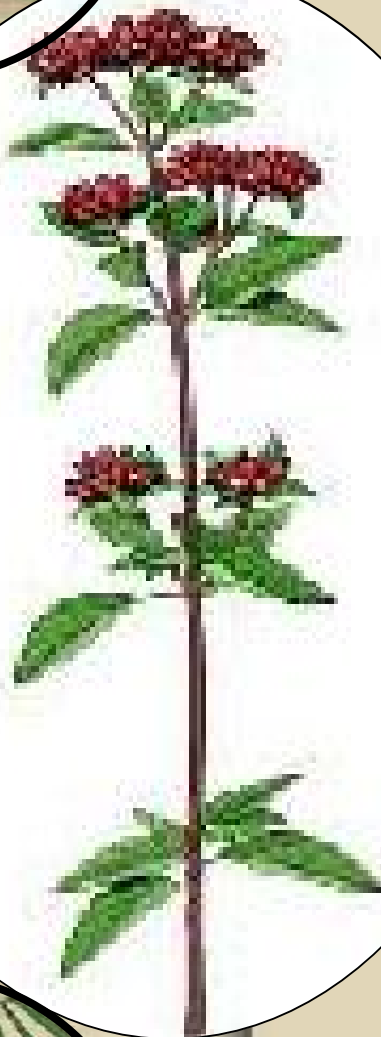
Origan

Variété sauvage de la marjolaine, sa saveur est un peu plus prononcée. Il est indispensable dans la cuisine méditerranéenne et aromatise les mets à la tomate.

Une branche d'origan dans une bouteille d'huile ou de vinaigre les parfumerá. Le mélange d'herbes appelé « herbes de Provence » comprend de l'origan.

Bienfaits

Combat l'aérophagie, les rhumatismes et la toux.



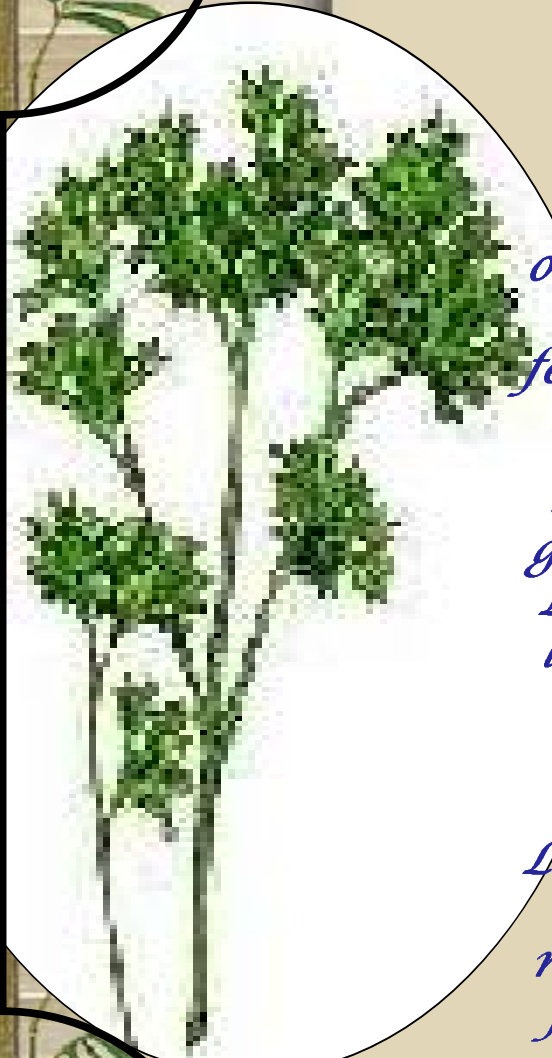
Persil

Cru ou cuit, il fait merveille dans les omelettes aux fines herbes, les crudités, les sauces et le beurre. Ciseler finement les feuilles avant l'utilisation pour profiter de son arôme.

Le persil est un des éléments du bouquet garni et l'ingrédient principal du taboulé. Les racines de persil se préparent comme le navet ou la carotte ; on les utilise dans les soupes et les ragoûts.

Bienfaits

Le persil est très riche en vitamines A et C en fer et en oligo-éléments. Son extrême richesse en Vitamine C en fait un aliment précieux, mais comme il n'est consommé qu'en garniture, l'apport total en vitamine C n'est pas très élevé.



Romarin

Le romarin a une saveur piquante et parfumée assez prononcée. On l'incorpore aux soupes, farces, sauces et marinades. Il aromatise les grillades de viande comme l'agneau, la volaille et le gibier rôtis ou en brochette.

On le retrouve dans le mélange d'herbes nommé « herbes de Provence »

Bienfaits

On le faisait entrer dans de nombreux baumes destinés à guérir les blessures et les douleurs; il était le remède contre la jaunisse, les lassitudes, les vertiges, la perte de mémoire.



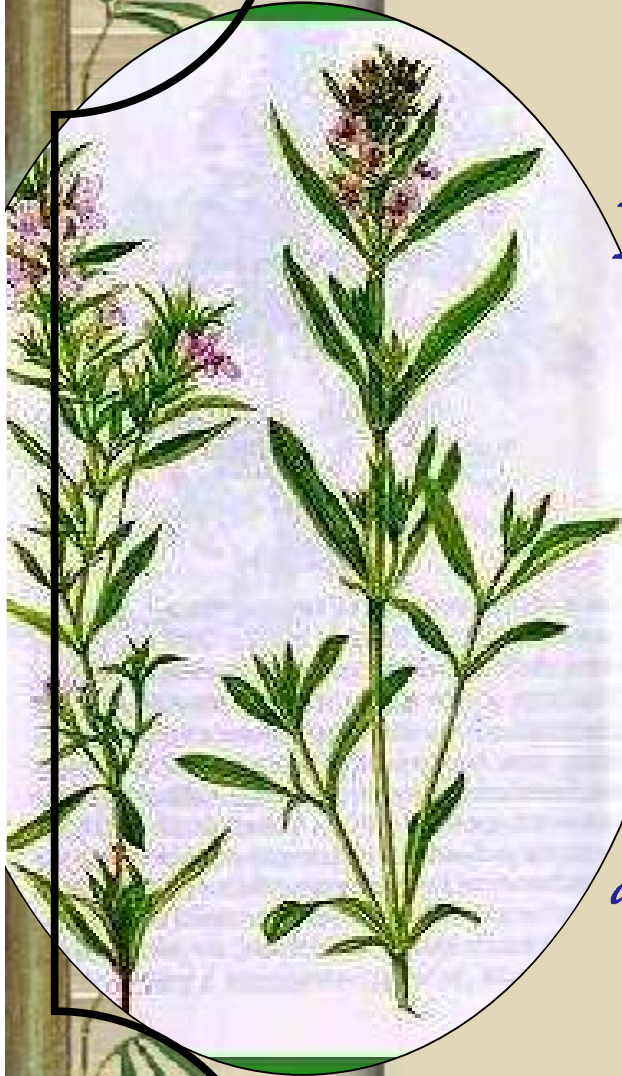
Sarriette

*La sarriette est une plante aromatique.
Les feuilles sont utilisées pour garnir les
salades ou les grillades.*

*Il y a deux sortes de sarriette: une est
cultivée dans les jardins et l'autre
pousse dans les montagnes à l'état
sauvage.*

Bienfaits

*La sarriette est également considérée
comme une plante anti-infectieuse
majeure, aphrodisiaque,
antibactérienne, antifongique,
antivirale, immuno-stimulante, tonique
et stimulante générale.*



Sauge

La sauge est utilisée en pharmacie, dans l'industrie des liqueurs, des cosmétiques et de la parfumerie.

Les feuilles sèches parfument les farces de volailles. Elles accompagnent l'agneau, le porc, la saucisse, les plats au fromage et les omelettes

Le sauge se conserve plus d'une semaine dans un linge humide glissé dans un sachet de plastique placé au frigo.

Bienfaits

La sauge est un bon stimulant de la digestion ; il est conseillé de l'employer dans tous les plats riches



Le Thym

Le thym est une épice qui se marie avec tout: viandes, poissons, œufs, légumes ou salades. Il peut être employé frais ou séché et conservé dans un bocal hermétique jusqu'à son utilisation. Il peut aussi être congelé par branches entières dans des sacs à congélation.

Dans le potager, il est un bon compagnon des tomates, aubergines et pommes de terre dont il éloigne les mouches blanches.

Bienfaits

Il apaise la toux et soulage les maux de gorge. Excellent aussi en cas de bronchite, de rhume, de grippe, d'asthme ou de simple refroidissement





Rappelons-nous que la conservation des herbes fraîches est délicate et de très courte durée.

Pour la cuisine de tous les jours, il est utile de faire bonne provision d'herbes séchées.

Toutes les épiceries à grande surface en offrent un assortiment particulièrement varié.