

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES HERBES AROMATIQUES C'EST MALIN



BASILIC, PERSIL, CIBOULETTE...

ELLES S'INVITENT PARTOUT

POUR FAIRE DU BIEN

À VOTRE SANTÉ, VOTRE BEAUTÉ, VOTRE MAISON

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

LES HERBES AROMATIQUES C'EST MALIN

Les herbes aromatiques sont riches de saveurs, elles relèvent et subliment vos recettes. Mais elles ont bien plus d'un tour dans leur sac ! Savez-vous que le basilic est un très bon remède contre les aphtes ? Ou que la menthe est imbattable pour chasser les araignées ?

Au programme, les herbes aromatiques pour :

- **Vos petits plats :** comment les faire pousser, bien les conserver, avec quels aliments les associer.
- **Prendre soin de votre santé :** rhume des foins, stress, douleurs articulaires... à chaque symptôme le remède herbe aromatique associé.
- **Vous refaire une beauté :** peau sèche, pellicules, paupières gonflées... les herbes aromatiques font des miracles !
- **Simplifier votre quotidien :** chasser les mites, les moustiques, les mauvaises odeurs, parfumer l'air ambiant... chaque herbe a son petit bienfait.

LES 20 HERBES AROMATIQUES INDISPENSABLES ET TOUTES LEURS VERTUS !

Alix Lefief-Delcourt, rédactrice en chef de Aujourd'hui.com, est l'auteur de nombreux best-sellers dont *Yaourts irratables*, *Mes petites papillotes magiques* ou encore *Le chlorure de magnésium malin*.

ISBN 978-2-84899-602-8

illustration : valérie lancaster

design : bernard amiard



9 782848 996028

6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : MAISON, JARDIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Bien conserver ses aliments, c'est malin, 2012.

Mes petites recettes magiques asiatiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.

Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories, 2012.

L'œuf malin, 2012.

Mes petits apéros dînatoires magiques, avec Xavier Kreutzer, 2012.

L'ortie, c'est malin, 2012.

Les épices, c'est malin, 2012.

L'ail malin, 2011.

Mes petites recettes magiques à la plancha, 2011.

L'argile, c'est malin, 2011.

Le sel malin, 2010.

Le chlorure de magnésium malin, 2010.

Mes petites papillotes magiques, 2010.

Le raisin malin, 2010.

Le miel malin, 2010.

Yaourts irratables, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : www.quotidienmalin.com et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-602-8

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES HERBES
AROMATIQUES
C'EST
MALIN

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Mise en garde

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

Sommaire

Introduction	7
Partie 1 : Petits portraits parfumés ...	9
Des trésors de la nature	11
20 herbes incontournables.....	15
Bien les choisir, les conserver et les utiliser	47
Partie 2 : Applications pratiques	69
Leurs utilisations santé	71
Leurs utilisations beauté	107
Leurs utilisations dans la maison et au jardin.....	117
Leurs utilisations en cuisine.....	129
Table des matières	169

Introduction

Quelques feuilles de persil par-ci, un brin de ciboulette par-là... les herbes aromatiques font partie de notre quotidien. Mais on ignore souvent **leurs nombreux secrets et leurs multiples propriétés santé**. Savez-vous par exemple que le cerfeuil aide à lutter contre l'anémie, que la ciboulette ouvre l'appétit, que l'estragon aide à bien dormir, que le thym permet de lutter contre les infections ou que la menthe est un excellent remède antinausées ? Et ce n'est qu'un tout petit aperçu de leurs innombrables vertus !

Les herbes aromatiques sont aussi **de précieux alliés beauté**. La citronnelle, par exemple, a des propriétés anticellulite, les compresses de persil, elles, font dégonfler les paupières, et le romarin

est un excellent stimulant pour les cheveux. Plus étonnant encore, les herbes peuvent nous rendre des **services très utiles dans la maison et au jardin**. Ainsi, la ciboulette est un anti-puceron naturel, l'estragon est idéal pour en finir avec les mauvaises odeurs dans le réfrigérateur et le basilic, planté au pied des plants de tomates, stimule leur croissance.

8

Pas question non plus d'oublier leurs **multiples possibilités d'utilisations en cuisine** ! Car les herbes aromatiques ne servent pas seulement à donner de la couleur à nos salades. Elles aromatisent aussi bien les bouillons que les plats de poisson ou de viande, les légumes, les pommes de terre ou même les desserts. Infusées quelques minutes dans le lait, elles parfument une banale crème brûlée, ajoutées dans une salade de fruits, elles lui donnent du peps et de l'originalité...

Avec toutes ces bonnes idées et ces astuces santé, beauté, maison et cuisine, c'est sûr, vous n'allez plus voir votre bouquet de persil du même œil...



**Petits portraits
parfumés**

Des trésors de la nature

Une bonne source d'antioxydants

Le premier atout des herbes fraîches est leur richesse en antioxydants : à poids égal, certaines en apportent même plus que les fruits et légumes. Ces composés aident l'organisme à **lutter contre les radicaux libres, à l'origine de l'apparition de certaines maladies** comme les troubles cardiovasculaires, certains cancers, les maladies liées au vieillissement... Certes, on ne consomme généralement pas les herbes en très grande quantité (sauf dans certaines recettes, par exemple le « vrai » taboulé libanais !). Mais, intégrées à notre alimentation quotidienne, même à

petite dose, elles peuvent nous aider à combler nos besoins journaliers.

De nombreuses vitamines et plein de minéraux

Les herbes aromatiques, qu'elles soient fraîches ou séchées, sont riches en certaines vitamines. Le persil, par exemple, est une source extraordinaire de **vitamine C** : environ 200 mg pour 100 g, c'est quatre fois plus que l'orange ! Alors, n'hésitez pas à parsemer votre steak d'une bonne cuillerée de persil frais, car cette vitamine est réputée pour faciliter l'assimilation du fer contenu dans la viande rouge. Le thym frais est, lui aussi, une excellente source de **vitamine C**. Autre exemple : le basilic, la coriandre, l'estragon, l'origan ou la sauge apportent tous de la **vitamine K** en grande quantité. Celle-ci est essentielle pour la coagulation du sang et la formation et la solidité des os. Plus surprenant encore, le basilic séché en apporte plus, à poids égal, que le basilic frais.

Côté minéraux, sachez que le thym séché par exemple, ou bien la menthe fraîche, est une très bonne source de **calcium**, indispensable à la croissance et à la solidité des os, et de **fer**,

essentiel pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme. Le basilic (encore lui) est également très riche en calcium, et il affiche aussi une bonne teneur en **magnésium** antistress, tout comme le thym séché.

Bonnes pour la digestion

Toutes les herbes aromatiques ou presque ont des vertus digestives. Certaines sont très utiles par exemple pour **lutter contre les ballonnements** : menthe, sarriette... D'autres sont de précieux **remèdes antinausées** ou facilitent la digestion des repas un peu trop lourds. Les herbes apportent enfin un bon complément en fibres, essentielles pour réguler le transit. De l'entrée au dessert, n'hésitez pas à en parsemer tous vos plats !



Moins de gras et de sel dans nos petits plats

Ajouter des herbes dans les plats, non seulement cela leur donne du goût, mais en plus, cela permet de **les alléger en matières grasses**. Donnez du goût à vos vinaigrettes en ajoutant du persil, de la ciboulette ou de la coriandre, et vous pourrez réduire en conséquence la quantité d'huile. Idem dans les poêlées de légumes ou de pommes de terre...

14

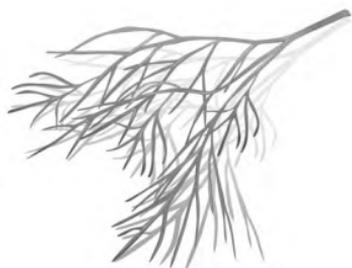
Les herbes aromatiques peuvent aussi très bien **remplacer une partie du sel**. Dans vos bouillons, n'hésitez pas à être généreux en thym, laurier ou romarin, et vous pourrez sans problème diminuer votre dose habituelle de sel. Sans oublier les desserts : ajouter quelques feuilles de basilic ou de mélisse dans une salade de fruits frais évite d'y **ajouter du sucre** !

Et encore plein d'autres propriétés santé à découvrir au fil de ces pages...

20 herbes incontournables

1. L'aneth

La particularité de cette plante est qu'elle est utilisée à la fois comme une herbe, mais aussi comme une épice (dans ce cas, on utilise ses graines). Ses petites feuilles très fines, que l'on appelle souvent « pluches », ont un goût frais et légèrement anisé qui rappelle celui du fenouil. On surnomme d'ailleurs parfois l'aneth « fenouil



bâtard » ou « faux anis ». Cette herbe est particulièrement prisée dans la cuisine du nord et de l'est de l'Europe : Russie, Suède, Norvège, Finlande, Roumanie, Allemagne... Elle agrémente les salades de concombres ou de pommes de terre, les poissons marinés (comme le saumon gravlax, du saumon cru mariné dans du gros sel, des baies et de l'aneth), les boulettes de viande...

16

Ses principales propriétés

- En infusion, il aide à mieux digérer et à lutter contre les ballonnements.
- Il est diurétique.
- Il aide à lutter contre les spasmes, les crampes, les maux de ventre...
- Il a également des propriétés calmantes et sédatives.
- Il permet de lutter contre le hoquet, notamment chez les enfants.
- Il est galactogène, c'est-à-dire qu'il stimule la production de lait chez les jeunes mamans allaitantes.

2. Le basilic

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le basilic n'est pas seulement utilisé dans la cuisine méditerranéenne. En Asie aussi, il est très présent. Et pour cause : si le basilic commun ou basilic romain est le plus connu, il existe une bonne centaine d'autres variétés ! On trouve notamment parmi eux le basilic grec, aux toutes petites feuilles ; le basilic feuilles de laitue, aux feuilles géantes ; le basilic sacré, utilisé pour les rituels religieux par les Hindous ; le basilic thaï, qui apporte son parfum légèrement épicé à de nombreux plats asiatiques ; le basilic pourpre, à l'arôme poivré ; le basilic citron au goût légèrement citronné... Et encore bien d'autres !

17

Ses principales propriétés

- En infusion, il permet de mieux digérer les repas un peu trop lourds. Il lutte contre les spasmes, les ballonnements, les maux de ventre...
- Il aide aussi à atténuer les maux de tête.
- Il a des propriétés calmantes et sédatives, notamment sous forme d'huile essentielle. On le dit même légèrement euphorisant !
- Il a des vertus antinausées, notamment en cas de mal des transports ou de gastro-entérite.

- Il aide à lutter contre le rhume et à apaiser les maux de gorge.
- En bain de bouche, il permet de lutter contre les aphtes.
- Riche en vitamine K, il aide à la coagulation du sang (à ce titre, [voir les précautions à prendre p. 67](#)) et à la formation et la solidité des os.

3. Le cerfeuil

Les feuilles du cerfeuil ressemblent à celles du persil plat, mais elles sont beaucoup plus petites. Légèrement anisé et très doux, son parfum est plus raffiné et plus subtil que celui du persil. Au Moyen Âge, on l'appelait d'ailleurs « persil des riches ». On utilise principalement cette herbe aromatique dans les salades, mais aussi pour parfumer un poisson cuit à la vapeur ou une viande grillée.

Ses principales propriétés

- Le cerfeuil, et plus particulièrement le cerfeuil frais, est très riche en vitamines, notamment C. Il contient aussi toutes les vitamines du

groupe B, notamment la vitamine B9, ainsi que de la provitamine A.

- Il a des vertus apéritives (il ouvre l'appétit) et digestives. Il apaise notamment les lourdeurs d'estomac et les problèmes de foie.
- Ses feuilles et ses racines sont très prisées pour leurs vertus diurétiques, et sont utilisées à ce titre pour lutter contre la rétention d'eau.
- C'est une plante tonifiante qui aide à lutter contre la fatigue et l'anémie, grâce à son taux exceptionnel de fer (25 mg/100 g) et de vitamine C (37 mg/100 g).
- C'est également une très bonne source de calcium (260 mg/100 g).
- En application externe, c'est un allié beauté : il aide à faire dégonfler les paupières et à lutter contre les rides.
- Attention ! cependant : il est déconseillé aux jeunes mamans allaitantes, car il ralentit la production de lait.



Et le cerfeuil tubéreux ?

C'est une plante de la même famille que le cerfeuil commun ou le cerfeuil cultivé. Sa particularité : la racine se consomme comme un légume. Sa chair fondante a un goût délicat, à mi-chemin entre la châtaigne et la pomme de terre. Ne consommez pas ses feuilles, car elles sont toxiques !

4. La ciboulette

C'est sûrement l'une des herbes les plus connues dans la cuisine française, autant pour ses vertus aromatiques que décoratives ! Très douce, elle a un petit goût qui se rapproche de celui de l'ail ou de l'oignon. Logique, puisque ces plantes font toutes partie de la même famille.

Ses principales propriétés

- Elle ouvre l'appétit et stimule la production de sucs digestifs, facilitant ainsi la digestion.
- Elle a des propriétés anticholestérol, comme toutes les plantes de la famille de l'ail, mais à un degré moindre que ce dernier.

- Elle a des propriétés antiseptiques et cicatrisantes.
- Elle est riche en vitamine K, essentielle pour la coagulation du sang et la formation des os.

5. La citronnelle

La citronnelle n'a rien à voir avec le citron, si ce n'est son arôme délicatement citronné. C'est une plante qui se présente sous forme de tiges très dures. Elle est indissociable de la cuisine asiatique, où elle parfume de nombreux plats de viande, de poisson ou de fruits de mer, mais aussi des sauces, des soupes, des bouillons et même des desserts.

Ses principales propriétés

- Elle a des vertus apaisantes et sédatives.
- Elle aide à lutter contre les infections, notamment la grippe.
- Diurétique, elle permet de lutter contre la rétention d'eau et la cellulite, en interne et en externe (massages).
- Elle est aussi très réputée pour son action antimoustique.

Les « fausses » citronnelles

D'autres plantes portent le nom de citronnelle, mais n'en sont pas ! Ne confondez donc pas la vraie citronnelle avec la verveine citronnelle, la mélisse citronnelle ou le thym citron (que l'on appelle parfois tout simplement « citronnelle »).

6. La coriandre

Comme l'aneth, la coriandre est à la fois une épice (ses graines) et une herbe aromatique (ses feuilles). Celles-ci ressemblent à celles du persil plat (on l'appelle d'ailleurs aussi « persil arabe » ou « persil chinois » !), mais il suffit de les sentir pour faire immédiatement la différence : la coriandre a un parfum incomparable, à la fois frais, sucré et anisé. C'est sûrement l'une des herbes à la saveur la plus intense, alors prudence dans les dosages, sauf si vous en êtes un fan inconditionnel !

Ses principales propriétés

- Fraîches et crues, les feuilles de coriandre sont une excellente source de vitamine K, essentielle pour la coagulation du sang et la solidité des os.

- Elle stimule la digestion, combat la diarrhée et les intoxications alimentaires.
- Elle a des propriétés tonifiantes grâce à sa richesse en vitamine C.

7. L'estragon

Cette herbe est immédiatement associée aux sauces : béarnaise, tartare, ravigote ou gribiche... Et pour cause, grâce à son parfum très intense, elle se suffit à elle-même pour donner de la personnalité à un plat. Les chefs français du XIX^e siècle l'avaient même distinguée comme la reine des herbes ! Mais, outre les sauces, elle sait parfumer de nombreux autres plats : goûtez-la par exemple dans une omelette ou dans une poêlée de champignons. Attention cependant : ne confondez pas le « vrai » estragon avec l'estragon « de Russie », une variété voisine beaucoup moins savoureuse.

Ses principales propriétés

- C'est un très bon stimulant grâce à sa richesse en vitamines.

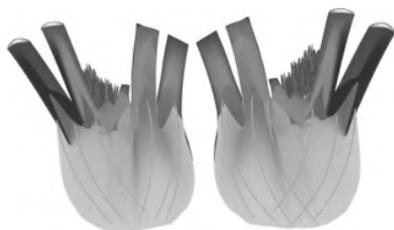
- Il facilite la digestion et soulage les crampes d'estomac.
- Il a des vertus sédatives et antianxiété grâce à la présence de deux types de benzodiazépines, des substances exerçant une action sur le système nerveux central et que l'on retrouve dans certains médicaments anxiolytiques.
- C'est un excellent antispasmodique. À ce titre, il peut soulager les contractures musculaires, le hoquet, les règles douloureuses...
- Légèrement anesthésiante, sa racine peut être utilisée pour soulager les maux de dents.
- Il a une action antiallergique, utile par exemple en cas de rhume des foins.
- Des études ont démontré qu'il pouvait améliorer certains symptômes du diabète.

8. Le fenouil

Le fenouil est à la fois un légume (bulbe), une épice (graines) et une herbe aromatique (feuilles). Celles-ci ont un goût anisé qui ressemble à celui de l'aneth.

Ses principales propriétés

- Il aide à digérer, et notamment à lutter contre les maux d'estomac.
- Il a des propriétés diurétiques.
- Galactogène, il stimule la production de lait chez les jeunes mamans.



9. Le laurier

Symbole de paix, d'immortalité, de sagesse et de victoire, le laurier couronne la tête des poètes, des savants, des jeunes médecins, des héros, des sages... De son nom, d'ailleurs, viendrait celui du baccalauréat (du latin *bacca laurea*, « baie de laurier »). Mais le laurier est aussi une plante aromatique très utilisée, notamment dans la cuisine européenne, pour parfumer les rôtis, les sauces, les courts-bouillons, les ragoûts... Il possède par ailleurs de très nombreuses vertus médicinales.

Ses principales propriétés

- En infusion, il aide à digérer. Mais attention ! pris en début de repas, il a plutôt tendance à couper l'appétit.
- C'est un excellent antiseptique, antiviral et antibactérien. Utile en cas de rhume, de grippe ou pour toute autre infection !
- Il a des propriétés calmantes et sédatives.
- Il soulage les rhumatismes et toutes les douleurs articulaires ou musculaires.

Le secret du savon d'Alep

Considéré comme le tout premier savon du monde, le savon d'Alep est fabriqué à base d'huile d'olive, de soude naturelle, d'huile de baies et de feuilles de laurier. C'est cet ingrédient qui fait toute sa particularité et lui confère ses propriétés exceptionnelles. Cette huile protège le film hydro-lipidique de la peau, possède des vertus désinfectantes, antiseptiques et légèrement astringentes. Résultat : le savon d'Alep purifie et nettoie en profondeur l'épiderme, sans l'agresser. Il est idéal pour laver au quotidien les peaux les plus fragiles (comme celles des bébés) et soigner les petits problèmes de peau (eczéma, psoriasis, coups de soleil...).

10. La marjolaine

La marjolaine appartient à la même famille que l'origan, mais elle a une saveur beaucoup plus raffinée et moins puissante que ce dernier. Elle est indissociable de la cuisine méditerranéenne, où elle parfume les plats de légumes provençaux (ratatouille, piperade...), les viandes, les charcuteries, les omelettes, les pommes de terre...



Ses principales propriétés

- Elle a des vertus calmantes et sédatives. Idéale en cas d'insomnie, de palpitations, de nervosité, d'anxiété...
- Elle aide à lutter contre les spasmes, notamment les troubles digestifs d'origine nerveuse.
- En compresses, elle permet de soulager les maux de tête.
- Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-infectieuses, c'est un précieux allié en cas de rhume. Essayez-la par exemple en inhalation.

11. La mélisse

Cette plante aux feuilles dentelées semblables à celles de la menthe, est surtout connue pour ses vertus relaxantes. À l'époque du Roi-Soleil, les dames ne juraient que par l'eau de mélisse des Carmes (mélange d'herbes et d'épices macérées dans de l'alcool) pour soigner leurs sautes d'humeur, migraines et autres malaises nerveux. Aujourd'hui encore, c'est sa principale utilisation thérapeutique. Mais la mélisse fait aussi des merveilles en cuisine grâce à son parfum doux, frais et citronné. Elle s'accorde particulièrement bien avec les poissons et les volailles ainsi que les desserts à base de fruits.

28

Ses principales propriétés

- Elle a des vertus calmantes, relaxantes et sédatives. Efficace en cas de palpitations, d'anxiété, d'insomnie, de coliques nerveuses, de crampes d'estomac d'origine nerveuse... Elle aide à lutter contre l'émotivité et la mélancolie.
- Elle facilite la digestion.
- Antispasmodique, elle soulage les douleurs d'estomac et du côlon. Utile aussi en cas de douleurs menstruelles.

- Elle a des propriétés antifongiques.
- En externe, elle soulage les piqûres d'insectes.
- Elle éloigne les insectes grâce à son léger parfum de citronnelle.

La recette de l'eau de mélisse des Carmes

Il existe de très nombreuses variantes de la recette de cette eau bienfaisante. En voici une :

Les ingrédients :

- 300 g de sommités fraîches de mélisse
- 5 g de sommités fleuries de serpolet
- 5 g de sommités fleuries de thym
- 5 g de sommités fleuries d'hysope
- 5 g de sommités fleuries de marjolaine
- 5 g de feuilles de sauge
- 5 g de feuilles de romarin
- 10 g de racines d'angélique
- 10 g de semences de coriandre
- 5 g de zeste de citron
- 5 g d'écorce de cannelle
- 5 g de clous de girofle
- 5 g de noix de muscade
- 1 g de macis



La recette : faites macérer tous ces ingrédients dans 1,1 litre d'alcool à 85° pendant trois jours. Ajoutez ensuite 1 litre d'eau et distillez au bain-marie afin d'obtenir 1 litre d'alcoolat.

La posologie : chaque matin, prenez 1/2 cuillère à café de cette eau pure ou diluée dans un 1/2 verre d'eau.

12. La menthe

Verte, poivrée, aquatique, sylvestre, bergamote, odorante, velue, pouliot... on dénombre plusieurs dizaines de variétés différentes de menthe. Mais les deux les plus utilisées sont la menthe poivrée (en phytothérapie) et la menthe verte (en cuisine). Cette dernière se retrouve dans presque toutes les cuisines du monde : dans les currys indiens, les taboulés libanais, les petits pois à l'anglaise, les thés marocains, les salades thaïlandaises, et encore bien d'autres plats !

Ses principales propriétés

- Elle est excellente en cas de nausées ou de tout autre problème digestif.

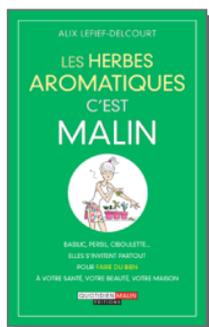
- À la fois rafraîchissante, tonifiante et stimulante, elle est idéale en cas de fatigue, qu'elle soit d'ordre physique ou morale.
- Elle a de puissantes vertus antibactériennes.
- Elle a des propriétés antidouleur, notamment en cas de migraine.
- En application externe, elle purifie et tonifie.

La recette du vrai thé à la menthe



Versez 1 cuillère à soupe de thé vert et un verre d'eau bouillante dans une théière, puis jetez l'eau (conservez le thé). Remettez le thé et ajoutez 1/2 bouquet de menthe fraîche rincée et grossièrement hachée, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et 1/2 litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser 3 minutes. Servez.





Les herbes aromatiques, c'est malin

Alix Lefief-Delcourt

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Leduc.s