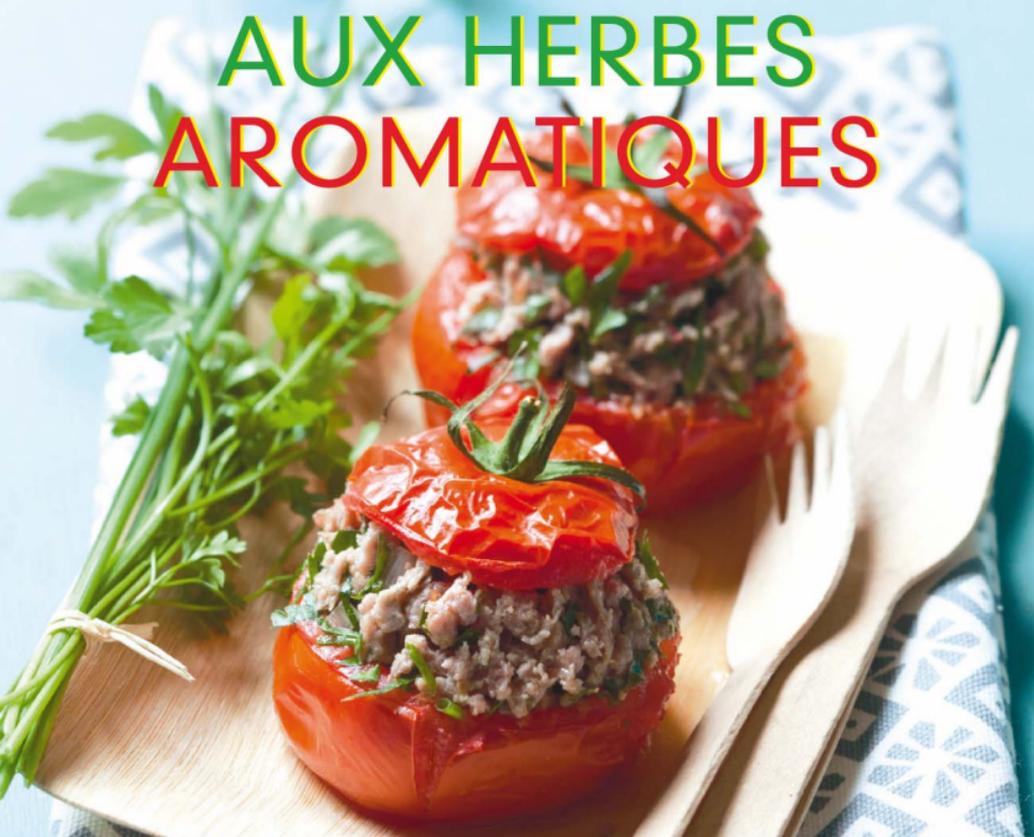


CAROLE GARNIER

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

AUX HERBES AROMATIQUES



**BASILIC, ANETH, ORIGAN... DES VERTUS MINCEUR,
DÉTOX, ANTIOXYDANTES ET PLUS ENCORE !**

LE D U C . S
E D I T I O N S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES AUX HERBES AROMATIQUES

Marjolaine, thym, ciboulette... Les herbes aromatiques donnent couleurs et saveurs à tous vos plats, mais elles ont aussi de nombreuses vertus santé : bonne digestion, anti-âge, détox, minceur, nuit paisible... Découvrez vite les bienfaits et les secrets de chacune !

Au programme :

- **Leur mode d'emploi :** comment les faire pousser, sous quelle forme les acheter, les conserver, les consommer (hachées, mixées ou ciselées) + 10 façons originales de les utiliser autrement (en beurres travaillés, en glaçons...).
- **Les 23 herbes aromatiques indispensables** avec, pour chacune d'entre elles : leurs vertus santé, leurs meilleurs accords en cuisine et des idées super-faciles pour s'en servir au quotidien.
- **Et, bien sûr, des recettes délicieuses et simplissimes** pour les décliner de l'entrée au dessert : Velouté d'asperges à la ciboulette, Nems de crabe à la coriandre, Tomates farcies (recette en couverture), Crème glacée au basilic, Salade de fraises à l'orientale...

SANTÉ, MINCEUR, SAVEUR...
METTEZ UNE TOUCHE DE CHLOROPHYLLE DANS VOTRE CUISINE !

Carole Garnier est chef de rubrique nutrition à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*.

ISBN 978-2-84899-545-8

photographie : valérie lhomme

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

L E D U C . S
E D I T I O N S

9 782848 995458

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques aux superépices, 2012.
Mes petites recettes magiques au citron, avec Julie Frédérique, 2011.
Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose), 2010.
Mes tartes et quiches magiques, 2010.

Avec Anne Dufour :

Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis, 2012.
Brûle-graisses, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Patrick Leleux PAO
Illustrations : Fotolia

© 2012 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-545-8

CAROLE GARNIER

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

AUX HERBES
AROMATIQUES

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Introduction	7
Herbes aromatiques, mode d'emploi	11
Les 23 herbes aromatiques indispensables au quotidien	37
Mes petites recettes magiques aux herbes aromatiques	107
Bonnes adresses	217
Table des matières	219

Introduction

Quand on pense « herbes », on pense la plupart du temps à un fin hachis vert qu'on jette à la volée sur une salade de crudités. Mais il serait réducteur de limiter cette grande famille à un simple usage décoratif. Avant de trôner dans nos assiettes, ces petits brins verts et feuillus ont avant tout soigné les maux des hommes. Les aromates ont ainsi passionné les scientifiques, et on retrouve la trace de leurs usages dans de nombreux documents et écrits, signés de la plume de savants comme Aristote ou Hippocrate. C'est dire si leur usage ne date pas d'hier...

Des alliés santé au quotidien

Aujourd'hui, les scientifiques se penchent de nouveau sur les vertus de ces « simples ». Véritables concentrés de micronutriments, dotées de pouvoirs anti-infectieux,

stimulants, digestifs ou encore antiseptiques, les herbes méritent notre plus grande attention, encore plus à l'heure où notre consommation de médicaments allopathiques augmente de façon exponentielle. Une sauce tomate à la coriandre, une tisane de thym, une salade de fruits à la mélisse : autant de façons de lutter tout naturellement contre des troubles digestifs, un rhume ou des difficultés à trouver le sommeil. En outre, il est aujourd'hui établi qu'un composant isolé d'une herbe ne fait pas tout. C'est le « *totum* », l'intégralité de la plante, combinant toutes ses substances, qui permet d'obtenir le résultat optimal. Tant mieux : fraîches et ciselées sur nos petits plats, c'est ainsi qu'elles donnent le meilleur d'elles-mêmes, et c'est comme ça qu'on les préfère ! D'autant que les herbes ne se limitent pas aux salades de crudités ou aux viandes : de l'entrée jusqu'au dessert, elles relookent toutes nos recettes en un clin d'œil.

Petites en taille, fortes en goût

Ajoutez un peu d'aneth dans une salade de pommes de terre, de la citronnelle dans un tartare de bœuf, ou du thym sur une tarte aux abricots : une expérience sensorielle complètement nouvelle pour nos papilles, et pour nous l'impression de goûter pour la première fois à ces mets plus qu'habituels. Une question maintenant : combien d'herbes différentes avez-vous manipulées et cuisinées au cours des quinze derniers jours ? Car il faut bien le reconnaître : souvent, c'est le persil qui se retrouve indifféremment sur crudités, viandes, poissons et légumes cuits. Ou alors, nous restons

fidèles à nos habitudes, et jonglons entre le laurier, le thym, la menthe et le basilic. Dommage ! Tout le but de ce livre est de vous donner envie de bousculer les usages, renouveler les genres, dépoussiérer les vieux réflexes et utiliser plus d'herbes...

Les aromates, c'est pas triste !

Pourquoi le romarin ne se limiterait qu'aux grillades ? Il vous prouvera qu'il est aussi capable de servir de pics à brochettes à une ribambelle de Saint-Jacques, ou d'infuser et de parfumer une crème anglaise délicieuse avec un cake aux zestes d'orange. À l'heure du fromage, la ciboulette et la sarriette dynamiseront les fromages à pâte fraîche (chèvre, brousse...). Quant à la verveine citronnelle, elle vous sera reconnaissante de lui épargner de temps à autre le chemin de la théière, et vous remerciera en acidulant le sirop d'une salade de fruits. Pour sortir des sentiers battus, vous découvrirez au fil des pages comment réaliser des huiles et des vinaigres aromatisés, comment préparer des sachets d'infusions d'herbes, personnaliser vos courts-bouillons, créer des glaçons rigolos pour rafraîchir vos boissons d'été... Livèche, thym citron, sauge, mélisse... redécouvrez ces « simples » aux innombrables vertus et offrez-leur la vedette : elles le méritent.

Herbes aromatiques, mode d'emploi

Les 8 vertus essentielles des herbes aromatiques

Chaque fois que vous croquez une herbe sur un aliment, ne serait-ce que quelques feuilles, vous absorbez une foule de nutriments. Toutes les herbes sont en effet des concentrés d'antioxydants, d'enzymes, de fibres, de vitamines (caroténoïdes et C en particulier), de minéraux (magnésium, fer, calcium...) et d'huiles essentielles. Bien sûr, comme dans toutes les familles, chaque membre a son propre caractère. Certaines herbes exercent leur savoir-faire du côté des sphères digestives ou cardiaques. D'autres ont plutôt une action antiseptique, voire antibiotique. D'autres encore jouent un rôle apaisant, sur les tensions, les spasmes et le stress.

1. PLEINE FORME

Si Popeye a rendu célèbres les épinards pour leur teneur en fer, il aurait mieux fait de se pencher sur le cas de la menthe qui en renferme quasiment trois fois plus ! Grâce à leur haute teneur en minéraux et vitamines, les herbes aident à éviter les déficiences en micronutriments. Et qui dit absence de carences, dit aussi plus grande résistance à une foule de désagréments. Le thym séché est exceptionnellement riche en calcium (6 g renferment la même quantité qu'un pot de fromage blanc). Le basilic s'illustre par sa richesse en magnésium et en calcium : 100 g apportent 202 mg de calcium (1 pot de yaourt en contient 180 mg). Évidemment, personne ne mange 100 g de basilic à table, mais à raison de quelques cuillères chaque jour, les herbes participent activement à la couverture de nos besoins : c'est ce qu'on appelle la chimio-prévention. En outre, elles favorisent l'assimilation des autres nutriments du repas. Flanquer un steak d'une volée de persil n'est pas que joli, c'est aussi une excellente façon d'améliorer l'absorption du fer de la viande, simplement grâce à la présence de vitamine C dans le persil. Une présence loin d'être anecdotique : 200 mg pour 100 g, contre 40 à 80 mg pour l'orange.

2. ANTICANCER

Grâce à leur teneur imbattable en antioxydants et en composés spécifiques, les aromates font partie des aliments que les scientifiques examinent de près

dans le cadre de la lutte contre le cancer, notamment le professeur Richard Béliveau, éminent spécialiste du cancer à la faculté de médecine de l'Université de Montréal. Leurs bottes secrètes ? Les lamiacées (basilic, romarin, menthe, marjolaine, origan...) renferment des huiles essentielles riches en terpènes, des molécules qui donnent à ces aromates leur parfum prononcé, et qui bloquent par différents biais la croissance de cellules cancéreuses. Elles renferment aussi de l'acide ursolique, qui empêche l'inflammation et lutte contre l'angiogenèse. Les ombellifères (persil, coriandre, cerfeuil, fenouil...) renferment quant à elles de l'apigénine, un polyphénol à l'activité anti-inflammatoire, qui inhibe la croissance de cellules cancéreuses. Il est donc recommandé d'ajouter quotidiennement à nos plats de la menthe, du thym, du basilic, du persil, de la coriandre et du fenouil. Et il est encore plus intéressant de croquer du basilic sur des tomates, ou de la coriandre sur des carottes râpées (avec un jus de citron), car les nutriments des aliments potentialisent leurs effets les uns les autres.

Autre avantage des aromates : leurs antioxydants interfèrent avec certains composés toxiques, qui apparaissent par exemple lors de la cuisson à haute température (viandes grillées au barbecue, fritures...). Une étude a montré que des boulettes de viande hachée, assaisonnées d'un mélange d'épices riches en polyphénols (ail, paprika, romarin, origan), présentaient après cuisson un moindre taux de composés toxiques que les mêmes boulettes « nature ». Idem pour des viandes marinées grillées. Moralité : on prend l'habitude d'ajouter des herbes, partout !

3. ANTISTRESS

De nombreuses herbes étaient bien connues de nos grands-mères, qui s'en faisaient systématiquement des tisanes. Mélisse, verveine ou encore basilic exercent une action sédative et calment les troubles d'origine nerveuse. Qu'ils deviennent des incontournables de vos tasses et assiettes, si vous êtes sujet aux palpitations, maux de tête, troubles digestifs liés au stress, insomnies...

4. ANTI-INFECTIONS

Avec des herbes comme le thym ou le romarin, vous mettez toutes les chances de votre côté pour passer l'hiver sans attraper « ce virus qui traîne ». Antiseptiques, antivirales, anti-infectieuses, expectorantes, les herbes luttent contre les infections de la sphère ORL. Mettez sur les tisanes, ou ajoutez-les régulièrement dans les petits plats du quotidien.

5. IMMUNITÉ

Si les herbes sont si vertes, c'est grâce à la présence de chlorophylle, l'équivalent de notre hémoglobine dans le sang. Cette substance favorise la désintoxication de l'organisme, la bonne santé de la flore intestinale, le maintien de l'équilibre acido-basique et renforce l'immunité. Plantes fraîches de rigueur, bien entendu !

6. MINCEUR

Dans nos assiettes, elles parfument les aliments, relèvent les vinaigrettes, apportent des couleurs... et permettent de cuisiner moins salé et moins gras de manière générale, pour à peine quelques calories. Un peu de thym sur une viande grillée, du basilic fraîchement ciselé sur une salade de tomates, de la ciboulette sur des pâtes, et nos papilles oublient de réclamer l'ajout de beurre, d'huile ou de sel auquel elles sont habituées.

7. DIGESTION FACILE

Estomac lourd, impression d'avoir mangé quelque chose « qui ne passe pas », sentiment d'être nauséeux, barbouillé... Bref, ça ne va pas fort ! Pensez aux herbes, comme la menthe poivrée souveraine contre les nausées, les indigestions et les spasmes digestifs grâce à sa richesse en menthol. Pour prévenir et non guérir, n'oubliez pas les herbes lorsque vous recevez et que vous faites un « gros repas », avec entrée, plat, fromage et dessert. Un peu de basilic sur l'entrée, quelques feuilles de menthe sur le dessert (à ne pas pousser dédaigneusement du bout de la cuillère vers le bord de l'assiette, merci), à la fin du repas, cela fait la différence.

8. VENTRE PLAT

De nombreuses herbes sont carminatives, c'est-à-dire qu'elles luttent contre la formation de gaz intestinaux et facilitent leur expulsion. Menthe poivrée, aneth,

fenouil, marjolaine, basilic, sauge, thym, sont les plus efficaces dans ce domaine. Pensez à elles dès que vous préparez un plat « à problème » comme des flageolets, des lentilles, des pois chiches...

Herbes aromatiques ou « fines herbes » ?

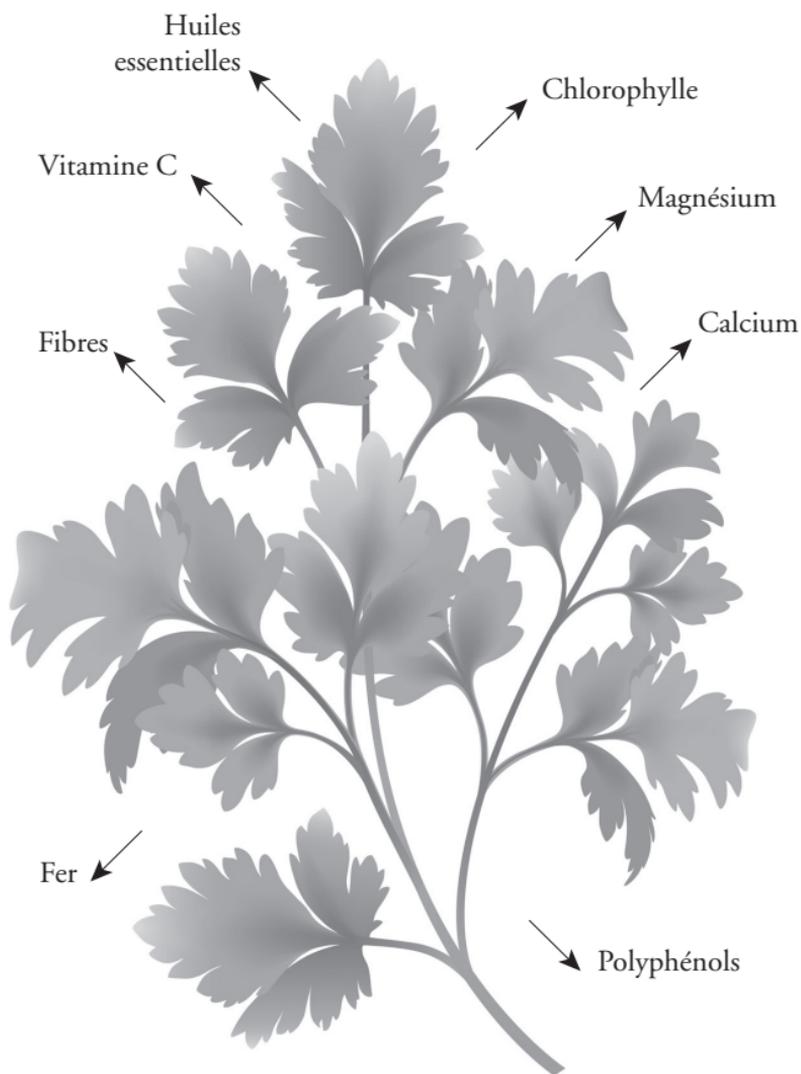
Le terme « fines herbes » n'est pas un générique pour désigner toutes les herbes. Il réfère uniquement à quatre d'entre elles : la ciboulette, le persil, l'estragon et le cerfeuil.

Teneurs en nutriments des herbes championnes

	Magnésium (en mg)	Calcium (en mg)	Fer (en mg)	Vitamine C (en mg)	Fibres (en g)
Basilic	81	202	4,3	22	4,6
Cerfeuil	25	260	1,6	37	2
Ciboulette	40	86	1,5	60	2,3
Menthe fraîche	71,5	217	8,8	25,4	6,8
Persil	39	200	5,5	200	3,7
Thym sec	220	1 890	124	50	37
Apports nutritionnels conseillés par jour	360	900	16	110	25 à 30

Les cases grisées indiquent les valeurs championnes (pour 100 g d'herbes). Comparez-les aux apports nutritionnels conseillés par jour, vous aurez une petite idée de leur richesse.

Un brin d'herbes, ça contient tout ça !



Fraîches, surgelées, séchées ?

Les herbes aromatiques sont disponibles sous différentes formes : fraîches, surgelées et, pour certaines, déshydratées. Toutes ne sont pas équivalentes en termes de saveurs. Le top 3 :

1. *Fraîches*. L'idéal, c'est bien sûr de les faire pousser soi-même, en pleine terre ou plus modestement dans un pot sur un balcon, voire un rebord de fenêtre. La certitude qu'elles n'ont pas traîné plusieurs jours dans une chambre froide, et qu'elles sont au top de leurs propriétés. Pensez aussi aux barquettes vendues au rayon frais de votre supermarché ou encore à votre maraîcher. Dans ce cas, choisissez les herbes les plus fraîches possible : scrutez les feuilles, qui doivent être bien fermes, bien vertes, surtout pas « ramollies ».
2. *Surgelées*, déjà ciselées, il n'y a pas plus simple à utiliser. Il suffit d'en prélever la quantité souhaitée et de remettre le reste au congélateur en attendant la prochaine utilisation. Pas de problème de conservation, de tri, d'équeutage, de rinçage ou de ciselage, pertes minimales en minéraux ou en vitamines : aucune raison de s'en priver !
3. *Déshydratées*, en petits flacons, au rayon épicerie. Pas de problème pour le thym, le romarin, l'origan... mais à éviter pour le persil, la ciboulette, le basilic : ces délicats aromates perdent la fraîcheur de leurs arômes et en bouche, le résultat est décevant. Dans tous les cas, préférez-les bio, afin d'éviter les procédés d'irradiation fréquemment utilisés pour prolonger leur conservation.

C'est moi qui les fais pousser !

Pas de pesticides ni d'engrais, fraîcheur garantie... Les herbes maison sont un must : vous n'avez qu'à tailler les brins au fil de vos besoins ! Si vous n'avez pas de jardin, des pots de fleurs suffisent dans la plupart des cas. Mélangez du terreau pour fleurs avec quelques poignées de compost, et replantez des pieds achetés en jardinerie. Semer ses propres graines est tout à fait possible, mais l'attente est forcément plus longue, et les plants obtenus, parfois malingres. Et si vous n'avez même pas de rebord de fenêtre, vous pouvez tout à fait cultiver vos aromates dans des pots à suspendre devant une fenêtre. Grâce à un système très ingénieux, la terre ne tombe pas, l'arrosage se fait du côté supérieur, et les herbes poussent... tête en bas (voir carnet d'adresses). Vous n'avez plus aucune excuse ! Dans le chapitre 2, vous trouverez, pour chaque herbe, des conseils de jardinage sous la rubrique « J'ai la main verte » !

Trucs et astuces pour bien conserver ses herbes

Vous venez d'acheter un bouquet de ciboulette, mais vous n'allez certainement pas tout utiliser d'un coup. Plusieurs solutions pour conserver le reliquat.

SI VOUS PENSEZ UTILISER LE RESTE SOUS 48 HEURES

- ✓ Ôtez l'élastique qui maintient le bouquet, éliminez les feuilles abîmées puis placez le tout dans un

verre rempli d'eau, dans un endroit frais (en hiver) ou au réfrigérateur.

- ✓ Enroulez le bouquet dans du papier absorbant humidifié et placez le tout dans une boîte en plastique, un grand bocal en verre ou un sachet de congélation fermés. Conservez au réfrigérateur.
- ✓ Rincez le bouquet, séchez-le délicatement en le tamponnant avec du papier absorbant, équeutez-le, ciselez les feuilles et enfermez-les dans une boîte en plastique. Placez au réfrigérateur.

SI VOUS PENSEZ NE PAS UTILISER LE RESTE RAPIDEMENT

- ✓ *Solution congélation.* Enlevez les feuilles abîmées, rincez les herbes et séchez-les délicatement (éliminez toute trace d'humidité pour leur éviter de coller entre elles). Ôtez les tiges puis ciselez les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux. Placez-les dans une petite boîte en plastique hermétique et congelez : elles s'utiliseront en fonction de vos besoins et se conserveront environ six mois. Certaines herbes foncent (menthe, basilic...), mais les goûts sont préservés.
- ✓ *Solution séchage.* Les herbes peuvent aussi se faire sécher, à condition qu'elles soient parfaitement fraîches. Inutile d'essayer de sauver un bouquet qui commence à flétrir après quelques jours passés au réfrigérateur ! Ôtez sans pitié les feuilles abîmées ou jaunies, nouez-les en bouquet et suspendez ce dernier, tête en bas, dans un endroit ventilé. Vous pouvez aussi détacher les feuilles de leurs tiges, les étaler sur un torchon propre, dans un endroit

ventilé, à l'abri de la lumière directe. Conservez ensuite dans un pot opaque ou un sachet en papier. Utilisez-les dans les deux mois.

Comment profiter au mieux de leurs saveurs ?

Une herbe fraîchement ciselée aura un parfum incomparable.

- ✓ *Dans le cas de préparations froides* comme une salade de crudités, parsemez les herbes au moment de servir.
- ✓ *Pour les salades de fruits*, elles gagnent à mariner un peu dans le sirop ou le jus des fruits : c'est le cas de la menthe, de la mélisse ou de la citronnelle. Elles perdront un peu de leur allure, comme le basilic qui noircit et se ramollit, mais rien ne vous empêchera de rajouter quelques feuilles fraîches au moment d'apporter le saladier sur la table.
- ✓ *Pour les plats chauds*, attention : la chaleur détériore à la fois leur couleur, leur texture et leurs saveurs. Ajoutez-les donc toujours au moment du service. Pour un plat longuement mijoté, vous pouvez procéder en deux temps : ajouter la moitié des herbes en début de cuisson pour leur permettre d'infuser dans le bouillon et de le parfumer, puis parsemer le plat avec le reste au moment de servir.

Hacher, mixer, ou ciseler ?

Les pros ne jurent que par le ciselage, et au dernier moment ! Pour le basilic, les Italiens déchirent même ses feuilles à la main, pas question d'utiliser une paire de ciseaux ou un couteau. Évitez en tout cas de mixer les herbes, ce qui nuit à leur esthétique (plus moyen de distinguer un brin de persil d'un brin de ciboulette) et à leur saveur. Seule exception : si vous préparez un velouté glacé ou un cocktail de jus de fruits ou de légumes : mixer tous les ingrédients en même temps permet d'obtenir une texture, une couleur et une saveur parfaitement homogènes.

Pour ciseler facilement des herbes, plusieurs techniques :

- ✓ *Herbes à grandes et longues feuilles* (basilic, menthe, sauge...) : superposez-en plusieurs les unes sur les autres, roulez-les et taillez le rouleau formé à l'aide d'une paire de ciseaux.
- ✓ *Herbes à feuilles dentelées* (persil, coriandre, cerfeuil...) : placez-les dans un verre et donnez des coups de ciseaux tout en tournant le verre. Vous obtiendrez rapidement un hachis.

Pour les pestos et les sauces, il faut piler les herbes dans un mortier. Pour faciliter l'opération, ajoutez un peu de fleur de sel, quelques graines (pignons, noisettes, graines de tournesol) et quelques gouttes d'huile d'olive.

10 façons de les utiliser autrement que parsemées sur des aliments

C'est même hautement recommandé ! Les herbes aromatiques ont deux buts dans la vie : prendre soin de notre santé, et nous amuser dans des préparations qui sortent franchement de l'ordinaire. Vous reprendrez bien un glaçon de menthe dans votre verre ? À moins que vous ne préfériez quelques brins de coriandre cristallisée sur votre salade d'ananas... Testez quelques-unes de ces suggestions ludiques.

1. EN GLAÇONS

Ciselez les herbes, tassez-les dans les alvéoles d'un bac à glaçons et recouvrez d'eau ou d'huile. Une fois formés, sortez les glaçons du moule et placez-les dans des sachets pour congélation. Il vous suffira ensuite de jeter un glaçon de votre choix dans le plat que vous préparez : en fin de cuisson de potages, de plats mijotés, ou en préparation de vinaigrettes. Préparez des « mono-saveurs » ou innovez en créant vos propres mélanges, en ajoutant de l'ail pelé et pressé, du gingembre frais râpé... Les glaçons de persil ou de coriandre fondront instantanément dans un potage ou un mijoté d'agneau, des glaçons de verveine citronnelle, de mélisse ou de menthe iront barboter dans des tisanes glacées ou des salades de fruits...

2. EN BEURRES TRAVAILLÉS

Écrasez 100 g de beurre mou à la fourchette avec 6 c. à soupe de l'herbe ciselée de votre choix, 2 c. à café de jus de citron, du sel et du poivre. Formez un boudin sur une feuille de film étirable, roulez-la et faites durcir 2 heures au réfrigérateur. Il vous suffira d'en prélever de fines tranches, à faire fondre sur des ingrédients chauds (légumes vapeur, poisson blanc nature...) ou à tartiner sur du pain.

- ✓ *Beurre + coriandre* : à faire fondre sur une viande blanche, un poisson, des pâtes ou du riz, à tartiner sur des mouillettes accompagnant des œufs à la coque...
- ✓ *Beurre + basilic* : à faire fondre sur des pâtes ou des légumes vapeur. Ajoutez un peu d'ail pilé.
- ✓ *Beurre + herbes de Provence* : à faire fondre sur une purée de pommes de terre.
- ✓ *Beurre + estragon ou aneth* : à faire fondre sur un poisson blanc vapeur.
- ✓ *Beurre + ciboulette* : à tartiner sur du pain avec des radis roses ou des crevettes.

3. EN HUILES PARFUMÉES POUR GRILLADES INÉDITES

Pour parfumer des salades, des marinades, des aliments à cuire au four, ou faire sauter des légumes, rien ne vaut ses propres huiles aromatisées. Pour cela, il vous faut des herbes très fraîches, propres et exemptes de toute humidité (rosée, eau de rinçage). Les bocaux ou les bouteilles doivent toujours être parfaitement propres, préalablement ébouillantés et séchés.

Préparez de petites quantités à chaque fois de façon à les consommer rapidement (1 à 2 mois).

Les herbes au goût prononcé (estragon, basilic, romarin...) apprécient l'huile d'olive. Celles à la saveur plus subtile (cerfeuil) préféreront une huile plus neutre (tournesol).

Écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou du dos d'une cuillère, de façon à exhaler leurs saveurs. Placez-les dans une bouteille en verre, couvrez d'huile et laissez macérer au moins deux semaines au frais et à l'abri de la lumière (cellier, contre-porte du réfrigérateur).

- ✓ *Huile d'olive parfumée au basilic* : salade de tomates, pizza, pâtes, bruschettas, purée de pommes de terre...
- ✓ *Huile d'olive parfumée à l'origan, au thym ou à la marjolaine* : salade de haricots verts, fromages frais, pizza, marinades de viandes rouges à griller...
- ✓ *Huile de tournesol ou de colza parfumée à l'estragon* : sauce ou mayonnaise pour accompagner une viande froide, purée de courgettes...
- ✓ *Huile de tournesol ou de colza parfumée au fenouil* : poisson, poêlée de Saint-Jacques...
- ✓ *Huile d'olive parfumée au romarin* : brochettes, pommes de terre au four...
- ✓ *Huile d'olive parfumée à la sauge* : veau, salade de haricots blancs...

Mon huile verte magique

Pour les herbes tendres, c'est-à-dire le persil, le basilic, l'estragon..., vous pouvez aussi choisir une méthode « express » : mixez 20 cl d'huile d'olive avec 3 c. à c. de l'herbe ciselée de votre choix, à l'aide d'un mixer plongeant. Le résultat sera une huile verte avec des petits morceaux d'herbes, mais très parfumée, délicieuse sur des crudités, un poisson ou des légumes vapeur.

4. VINAIGRES PARFUMÉS POUR VINAIGRETTES DE CARACTÈRE

En vinaigrettes ou en réductions pour en faire des bases de sauces, un vinaigre parfumé fait toute la différence. Chauffez 1 litre de vinaigre (de vin blanc ou de vin rouge) dans une casserole jusqu'à ce qu'il fume, sans le laisser bouillir. Écrasez légèrement les herbes de votre choix (estragon, aneth, basilic, citronnelle, romarin, sauge...) à l'aide d'une fourchette ou du dos d'une cuillère, de façon à exhaler leurs saveurs. Mettez-les dans un bocal préalablement ébouillanté et séché, versez le vinaigre, fermez et laissez reposer 2 semaines. Filtrez, remettez en bouteille (également ébouillantée) avec une branche de la même herbe, fraîche, et fermez à l'aide d'un bouchon en liège (évitez les bouchons en métal, pouvant s'oxyder).

5. EN SACHETS « SPÉCIAL COURTS-BOUILLONS »

Vous avez sans doute l'habitude de parfumer vos courts-bouillons avec de l'oignon, de l'échalote, une feuille de laurier ou un peu thym... faites encore mieux et préparez des mélanges d'herbes et d'aromates. Enfermez l'équivalent d'une cuillère à soupe dans une mousseline, nouez avec du fil de cuisine et plongez le tout dans la cocotte. En fin de cuisson, vous n'aurez plus qu'à l'ôter. Sachets pour viandes mijotées, légumes, volailles, poissons, voici quelques suggestions.

- ✓ *Viandes rouges* : persil + thym + laurier + 1 étoile de badiane
- ✓ *Volailles* : persil + thym + estragon + 1 gousse d'ail coupée en 4
- ✓ *Poissons* : persil + échalote émincée + 2 bandes de zestes de citron + aneth
- ✓ *Légumes* : origan + sauge + laurier

Le célèbre « bouquet garni »

Pour le confectionner, il suffit d'enrouler 3 brins de persil et 1 brin de thym dans une feuille de laurier et de nouer le tout avec du fil de cuisine. Il ne vous reste plus qu'à le plonger dans une cocotte où mijote un pot-au-feu, une soupe, un ragoût...

6. EN SAUCE AU CARAMEL

Un petit péché de gourmandise égal à aucun autre, à servir chaud, sur des glaces, des gâteaux ou des crêpes. Froid, il se change en une onctueuse pâte à tartiner.

Mettez 100 g de sucre cristallisé dans une casserole de taille moyenne, humectez avec 2 c. à soupe d'eau et secouez légèrement la casserole pour répartir l'eau. Chauffez sur feu moyen, laissez fondre le sucre (sans utiliser de cuillère !) Quand le caramel a pris une teinte dorée, ôtez-le du feu et ajoutez 20 g de beurre (attention aux projections). Remuez de façon à uniformiser le mélange, ajoutez 1 c. à soupe de crème et 1 c. à café de thym ou de feuilles de romarin séchées et ciselées.

7. EN MIEL AUX HERBES

Ce condiment original se verse en filet fin sur un petit fromage de chèvre à faire dorer au four, pour cuire et confire un magret de canard ou une souris d'agneau, parfumer une crème glacée...

Mélangez quelques pincées d'herbes de Provence avec du miel d'acacia (dosez selon vos goûts). À utiliser aussitôt, ou à préparer à l'avance : le mélange se garde parfaitement.

8. EN HERBES CRISTALLISÉES

Ce procédé s'utilise surtout avec les feuilles de coriandre, de menthe et de basilic. Croquants et givrés, ces brins se parsèment ensuite sur des compotes de pommes, tartares d'ananas, salades de fruits...

Battez 1 blanc d'œuf à la fourchette dans un ramequin. Mettez du sucre cristallisé dans une assiette. Passez rapidement les feuilles d'herbes de votre choix dans le blanc, égouttez rapidement puis passez-les dans le sucre et faites sécher sur une grille, 2 heures environ.

9. EN JUS D'HERBES

Un élixir de vitalité ! Passez l'herbe ou les herbes de votre choix à la centrifugeuse. Déposez ensuite 1 cuillère de ce jus à la surface d'un velouté de légumes, ajoutez-le à un jus de légumes, teintez une mayonnaise ou une sauce au fromage blanc, mélangez-le à une vinaigrette...

10. EN BAINS AROMATIQUES

Nos voisins Outre-Rhin en sont friands. Il suffit d'envelopper des herbes (sèches, ou fraîches et ciselées) dans une mousseline ou une boule à thé, et de la placer sous le robinet d'eau chaude, ou de la lester et l'installer dans la baignoire en train de se remplir. Grâce à l'eau chaude, les essences traversent la peau, rejoignent la circulation sanguine et atteignent les organes à traiter.

Selon l'herbe choisie, ces bains aromatiques exerceront leurs vertus sur les problèmes circulatoires, les difficultés d'endormissement, les crampes, les affections cutanées, la fatigue... Bonus : les vapeurs offrent tous les bienfaits d'une inhalation. Un vrai soin complet ! Seule précaution : ne jetez pas les herbes directement dans l'eau du bain, pour éviter de barboter façon marécage.

Herbes folles...

Peut-être les avez-vous déjà croisées à la table d'un restaurant. Un producteur hollandais (voir carnet d'adresses p. 217) commercialise depuis peu des herbes aromatiques provenant majoritairement d'Asie, aux saveurs insolites. En bouche, elles ne ressemblent à rien de connu.

- *Honny* par exemple, avec sa saveur de miel, se parsème allègrement sur des compotes de fruits, ou pourquoi pas des crêpes !
- *Chilli*, piquant, à la saveur entre moutarde et piment fort, se plaît beaucoup dans les salades de crudités ou sur des potages.
- *Atsina*, au goût réglissé et sucré, fait mouche sur des tartes.
- N'oublions pas *Shiso*, à la saveur de cumin, étonnant sur des crudités.
- *Tahoon*, à la saveur oscillant entre noix et champignon.
- *Sechuan*, qui pétille en bouche.
- *Dushi button*, sucré et mentholé, idéal sur des desserts.



- *La feuille d'huître*, la plus étonnante. Vous avez peut-être déjà entendu parler de l'« huître végétale » ou de la « feuille d'huître ». Cette petite plante originaire des bords de mers (*Mertensia simplissima*) offre en effet des feuilles larges, d'un bleu vert, veloutées sous le doigt, au goût étonnant. Vous la croirez peut-être à la carte d'un restaurateur créatif, mais vous pouvez désormais en acheter : elle est aujourd'hui cultivée près d'Arcachon et en Hollande. Elle se croque de préférence fraîche, pour profiter de sa texture craquante et veloutée, et se pose entière sur des tartines de pain beurré ou tartinées de rillettes de poissons, sur un potage de courgettes à la crème servi froid, ciselées au dernier moment dans un risotto, un tartare de saumon, un poisson, des fruits de mer mijotés... Cette herbe s'achète auprès du producteur, en plants (entre 10 et 13 euros). On peut aussi se procurer simplement des feuilles, en barquettes. Native des dunes, la plante apprécie les sols sableux, bien drainés, mais craint les sols trop humides. Elle résiste très bien au froid. En appartement, vous pouvez la cultiver en pot, en plein soleil derrière une fenêtre.

Dans les desserts, ça marche aussi ?

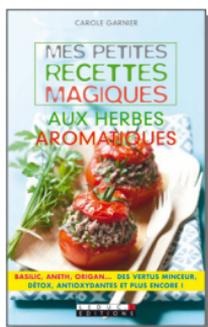
Si la menthe est bien connue pour son alliance avec le chocolat ou les fruits, on pense moins aux autres herbes. Et pourtant... Quelques exemples :

- ✓ Le thym se marie avec les fruits d'été à chair jaune (abricots, pêches, brugnon, nectarines...) ainsi que la mangue.

- ✓ Le basilic ne doit pas cuire, car la chaleur l'abîme, mais il se cisele très volontiers sur des salades de fraises, d'abricots et d'ananas. Il peut aussi infuser dans du lait pour faire des crèmes anglaises ou des glaces.
- ✓ La verveine se fait infuser dans des sirops légers, pour napper ou pocher des fruits, ou dans de la crème qui sert à préparer des crèmes brûlées ou des pannas cottas.
- ✓ En fine touche, l'estragon se cisele sur de l'ananas, des tranches d'orange ou du melon.
- ✓ La coriandre, sucrée et musquée, fait tourbillonner les salades de fruits, particulièrement de fruits exotiques.
- ✓ Subtilement sucré et anisé, l'aneth donne des mélanges étonnants avec les agrumes et les compotes de poires.
- ✓ Classique, la menthe ponctue les salades de fruits, les sirops, les glaces, les mousses de fruits ou au chocolat. Elle infuse aussi dans du lait, à servir chaud ou froid, additionné ou non de sucre et de cacao.

Comment en faire des infusions ?

Boire une « tisane », c'est profiter de tous les bienfaits des herbes en extrayant des principes tels que les vitamines, minéraux et huiles essentielles, tout en dégustant une boisson aromatique. Si vous utilisez des herbes fraîches, ciselez-les avant de les laisser infuser dans l'eau frémissante. Pour une saveur plus forte, dosez plus généreusement en herbes, mais ne laissez



Mes petites recettes magiques aux herbes aromatiques

Carole Garnier

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