

Les Herbes dans la Cuisine

Ail :

Santé :

Il possède en effet une impressionnante série de propriétés médicinales reconnues par les scientifiques : antiseptique, bactéricide, dépuratif, diurétique, vermifuge, anti-cancéreux, fébrifuge, aphrodisiaque, hypotenseur, antibiotique, hypoglycémiant, anthelminthique, carminatif, désinfectant intestinal, antirhumatismal, coricide, balsamique, antimalarien, rubéfiant.

L'ail renferme des vitamines A, B1, B2 et C, acides gras essentiels (Vitamine F), des divers antibiotiques naturels, des acides aminés, du germanium, du calcium, du cuivre, du zinc, du potassium, du magnésium, du sélénium, du zinc, des agents anticoagulants ainsi qu'anticholestérolémiants (cette dernière propriété n'ayant pas été confirmée lors d'une étude scientifique). Appelé *Allium sativum* par les scientifiques, l'ail détruit des bactéries intestinales pathogènes sans détruire pour autant la flore. Il serait indispensable car il possède des vertus incroyables en phytothérapie. En effet l'ail contient du sulfure d'allyle qui est une essence volatile renfermant l'allicine. Cette substance possède des effets bactéricides et serait l'un des meilleurs antibiotiques naturels. De plus, on retrouve dans cet ingrédient de la silice, du soufre et de l'iode qui sont d'excellents désinfectants surtout au niveau pulmonaire. L'ail a même été suspecté depuis quelques années d'une action anticancéreuse, d'après des études (réalisées surtout par des Nord-Américains) qui ont montré que l'on trouvait moins de personnes atteintes par des cancers (surtout digestifs) dans les populations faisant une grande consommation de ce bulbe (les Chinois, les Français de Provence...). L'ail est également un aliment qui permet de traiter l'hypertension, la dysenterie, la typhoïde, le choléra, la peste, la diphtérie, les troubles respiratoires, la coqueluche, le diabète, le rhumatisme, la carie dentaire, ...

Cuisine :

Goût : arôme puissant, on ne peut pas le dissocier de la cuisine méditerranéenne.

Emploi : on peut le retrouver dans des préparations chaudes ou froides telle que les salades, les poissons et les viandes (gigots et rôtis quand on les « pique » avec de l'ail) avec les volailles et enfin les légumes sautés. On le retrouve aussi pour parfumer l'huile ou le vinaigre, les sauces, les marinades et les mayonnaises telles que dans la préparation de l'aïoli par exemple.

.....

Aneth :

Santé :

Aneth : aide à soulager les gaz intestinaux.

Cuisine :

Plante aromatique de la famille des ombellifères, originaire d'Orient, appelée aussi anis ou fenouil. L'aneth ne doit surtout pas bouillir, qu'elle soit fraîche ou séchée. A chaud, l'ajouter au dernier moment.

A froid, l'introduire en début de préparation, car il a besoin de temps pour libérer tout son arôme.

Elle parfume les poissons, les salades et les légumes.

.....

Cerfeuil :**Santé :**

Plante utile pour le foie et l'estomac, et contre la cellulite

Cuisine :

Plante aromatique de la famille des ombellifères, originaire de Russie et commune dans toute l'Europe.

Il ne faut pas le cuire mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude.

Il est utilisé frais, s'associe aux poissons, à la volaille, aux salades et aux légumes.

Parfume potages, vinaigrettes, sauces (béarnaise, gribiche), salades; les feuilles crues donnent une note raffinée et anisée aux omelettes et aux soupes, aux légumes, crudités, plats froids et poissons. Il donne une note parfumée au pain.

.....

Ciboulette :**Santé :**

La ciboulette contient du fer, de la vitamine C et de la vitamine k. La ciboulette fraîche est une source de vitamine K.

Aide à digérer, protège l'intestin des microbes et des bactéries, est diurétique et réduirait l'hypertension.

Cuisine :

Plante aromatique de la famille des liliacées, elle s'utilise fraîche pour relever les assaisonnements de salades, les poissons, les légumes, fromages, omelettes et les pâtes.

.....

Coriandre :**Santé :**

les graines de coriandre aident à la digestion des légumineuses quand on les fait cuire ensemble.

Cuisine :

Plante aromatique de la famille des ombellifères, appelée "persil arabe" ou "chinois" dont on utilise les graines entières ou en poudre.

La coriandre s'utilise fraîche en herbe, elle s'associe aux poissons, à la viande, aux légumes et au riz.

.....

Estragon :**Santé :**

Estragon : soulage les crampes menstruelles, ouvre l'appétit et aide la digestion. En infusion, il soulage les brûlements d'estomac.

Cuisine :

« fines herbes » au goût subtil et délicat

Plante aromatique de la famille des composacées, originaire d'Asie centrale.

De saveur très fine et délicate, les feuilles d'estragon ont divers emplois. sauces (béarnaise)

Elles parfument les salades, les poissons, la viande les pommes de terre ,soupes, omelettes, légumes et les farces à volailles.

.....

Laurier : sauce

Santé :

En infusion : le laurier est indiqué pour soulager les flatulences et stimuler les estomacs paresseux. Certains phytothérapeutes le conseillent comme remède contre l'arthrite. Antiseptique, il désinfecte par fumigation les voies respiratoires et soulage, en infusion, les maux de dents. 2 g pour 100 ml d'eau bouillante, à prendre après le repas.

Cuisine :

Arbre à feuillage de méditerranée de la famille des lauracées. Ses feuilles à la saveur amère constituent l'un des aromates les plus courants. Fraîches ou séchées, entières ou réduites elles relèvent les poissons, les viandes et les pommes de terre. Laurier sauce est en forme de fer de lance, assez coriace, vert foncé et un peu luisant. réveille l'appétit et redonne du tonus aux organismes affaiblis.

.....

Menthe :

Santé :

expectorant et anti-inflammatoire, il combat aussi les bactéries, facilite la digestion et stimule le système nerveux.

Cuisine :

principalement dans les cuisines méditerranéennes, par exemple dans le thé à la menthe ou le taboulé, et asiatiques (vietnamienne) avec les nems et les salades. Plante aromatique de la famille des labiées, très odorante. Ses feuilles séchées peuvent garder leur saveur pendant deux ans. Elles relèvent le goût des légumes, salades et fruits.

.....

Romarin :

Santé :

puissant antioxydant, il combat les bactéries et lutterait contre le rhumatisme. Nos ancêtres en faisaient des cataplasmes pour accélérer la guérison des blessures. En tisane, il aide à digérer.

Cuisine :

Plante aromatique de méditerranée de la famille des labiées, dont les feuilles ont une saveur piquante et une odeur aromatique puissante. Il se marie bien avec les viandes, les poissons et les pommes de terre.

.....

Safran :

Santé :

Dans la médecine traditionnelle, on utilise la plante comme stomachique. Dans la médecine chinoise, on s'en sert comme calmant pour les crampes et l'asthme, il est aussi utilisé pour traiter les hématomes, la dépression ou encore en cas de nervosité.

Cuisine :

paella, bouillabaisse, risottos et soupe de poissons
A savoir que cette herbe est la plus chère car il faut 120000 fleurs pour en faire un kilo

.....

Sarriette :

Santé :

en infusion, il agirait sur l'asthme et les bronchites.

Cuisine :

Plante aromatique de la famille des labiées originaire du sud de l'Europe dont l'arôme rappelle la menthe et le thym.

Elle peut être utilisée fraîche ou séchée, elle est l'aromate privilégié de la cuisson des légumes secs et verts.

Elle relève aussi très bien les viandes grillées.

.....

Sauge :

Santé :

utile pour les troubles du foie, l'inflammation des muqueuses du nez et de la bouche, est efficace contre les maux de gorge, la transpiration, les bouffées de chaleur. Elle stimule la digestion et peut atténuer les démangeaisons d'insecte lorsque les feuilles sont frottées sur la piquûre.

Cuisine :

Plante des régions tempérées de la famille des labiées, dont la saveur piquante et amère des feuilles se marie bien aux poissons de mer, veau, porc, volaille ou pommes de terre.

.....

Thym :

Santé :

décongestionne les voies respiratoires, facilite la digestion, combat aussi la mauvaise haleine.

Cuisine :

Plante vivace de la famille des labiées, à feuilles vertes. Il contient une huile essentielle, le thymol, à l'odeur très parfumée et aux propriétés antiseptiques.

Seul ou en bouquet garni, frais ou séché il est l'un des aromates de base de la cuisine pour le poisson, les viandes et les pommes de terre.

.....

Basilic :

Santé :

le basilic est un antiseptique intestinal qui facilite la digestion et stimule l'appétit.

Sa propriété antispasmodique lui permet de soulager rapidement crampes et contractures, notamment en cas de règles douloureuses.

Il calme les maux de tête, les rhumatismes, les nausées et les effets d'une indigestion . Il peut être utilisé comme relaxant ou pour lutter contre l'insomnie passagère. Il tue aussi les parasites intestinaux et soulage les piquûres d'insectes.

Cuisine :

Le basilic est à saupoudrer en final, pour parfumer vos préparations culinaires, sur des légumes, des pommes de terre rissolées et sur les grillades !

Il accompagne parfaitement, par exemple, la traditionnelle salade tomate / mozzarella.

.....

Citronnelle :

Santé :

pour les bienfaits qu'elle nous apporte : soulage l'anxiété, les maux de tête, la fièvre. Son huile essentielle sert de répulsif contre les moustiques.

Cuisine :

la base de ses tiges découpées en rondelles sert à aromatiser les crudités, les salades, les marinades viandes, légumes ou les potages.

Elle leur donnera une petite note exotique agréable.

.....
Fenouil :

Santé :

diurétique et purgatif.

Cuisine :

En cuisine, c'est un légume dont toutes les parties, racines, feuilles et graines, sont comestibles. Son goût est proche de celui de l'anis et souvent associé au poisson. On peut le consommer cru (en salade) ou cuit. Il entre également dans la fabrication de certaines liqueurs, conservateurs ou aromates d'usage domestique.

.....
Genièvre

Santé :

Cuisine :

Goût : acre et doux

Odeur : résineuse

Emploi : marinade, sauces, farces, pâtés, gibier, jambon et choucroute

.....
Oseille :

Santé :

Laxatif, dépuratif, diurétique, riche en fer, antiscorbutique, apéritive, digestive, emménagogue, rafraîchissante, tonique, stomachique. Utilisations pour l' irritations cutanées, acné, inappétence, constipation, piqûres d'insectes, soif, abcès, problèmes de peau.

A éviter pour les personnes souffrant d'arthrite, goutte, lithiase, rhumatismes. Incompatibilité avec les eaux minérales.

Cuisine :

Goût : acidulé

Emploi : dans les omelettes ou pour relever certains plats ou sauces un peu fades

Se prépare comme les épinards et donc font d'excellentes soupes

Origan : MARJOLAINE ET ORIGAN (même famille)

Santé :

En infusion, l'origan combat l'aérophagie, les rhumatismes, la toux, la grippe, les troubles digestifs ,stimule la digestion

En décoction, on utilise l'origan en inhalation pour soulager la toux surtout lorsque pris en tisane.

Une décoction d'origan dans l'eau du bain a un effet revitalisant, utile pour les convalescents. Tonique, stimulant, diurétique, purgatif, calmant, digestif, antiseptique.

Cuisine :

On l'utilise le plus souvent sec. Si frais, ne pas laver et n'utiliser que les feuilles.

On retrouve l'origan dans la cuisine portugaise et la cuisine italienne, notamment dans toutes sortes de pizzas.

.....

Persil :

Santé :

très riche en vitamine C, en carotène (Provitamine A), en oligoéléments, et en sels minéraux. Ses vertus sur la santé ne sont pas à prouver surtout s'il est ajouté cru à l'alimentation. Il aide à abaisser la tension artérielle élevée, il a une action anti-anémique, il ouvre l'appétit et favorise la digestion gastrique. Il provoque, facilite et régularise le flux menstruel et c'est aussi un stimulant utérin. Il possède aussi une importante action antiscorbutique. En outre, il stimule la fécondité et aide à lutter contre la dépendance à l'alcool et contre les tumeurs cérébrales, ouvre l'appétit et aide à la digestion.

Le Persil n'est pas un condiment ordinaire, c'est plutôt un aliment médicament qui doit, au même titre que l'ail et l'oignon.

Cuisine :

s'utilise finement haché sur un grand nombre de plats : viandes, crudités, poissons...

Avec de l'ail en persillade sur les escargots.

On peut aussi l'incorporer aux vinaigrettes. A noter qu'il est également très intéressant de rajouter du persil dans les omelettes, les purées de pomme de terre, afin de les rehausser et de les rendre plus digestes.

.....