

Plantes Aromatiques

Aneth, Basilic, Cerfeuil, Cerfeuil musqué, Ciboulette, Ciboulette Ail, Citronnelle, Coriandre, Estragon, Fenouil, Laurier sauce, Marjolaine, Menthe, Origan, Oseille, Persil, Romarin, Sariette, Sauge, Thym

Aneth (*Anethum graveolens*)

L'aneth est originaire de la méditerranée et du sud de la Russie. Elle ressemble à une **petite version du fenouil**. Ces feuilles sont comme des plumes de couleur bleue-verte, **très aromatiques**. L'aneth est également utilisée pour ses **vertus médicinales** (anti-flatulent) et en artisanat (fleurs et feuilles séchées).

Utilisation culinaire : Elle accompagnement idéalement des plats de poissons.



Basilic (*Ocimum basilicum*)



Le basilic est originaire d'Inde, d'Afrique ainsi que de l'Asie. Il est maintenant largement cultivé et est devenu une plante très appréciée pour son **bon goût** et son **odeur**. En Inde, l'espèce *O. sanctum* est reconnue comme une **herbe sacrée** et est dédiée aux Dieux Vishnu et Krishna.

On compte près de 150 espèces de basilic mais le plus cultivé reste le *O. basilicum*. Plusieurs variétés existent : à petites feuilles (au goût citronné), Petit basilic, Basilic fin vert, à grandes feuilles, Grand vert, à feuilles de laitue, à feuilles frisées, pourpre, Basilic thaï...

Juillet-août est la période propice pour la récolte de ses feuilles à des fins de **congélation**.

Attention : le basilic craint le froid et ne résiste pas si la température descend en dessous de 10°C.

Utilisation culinaire : Utilisé généralement **cru** car la cuisson atténue son parfum. Il accompagne très bien tomate, omelette, fromages et poissons, ajoute de la saveur aux salades et est utilisé dans des plats traditionnels tels que la soupe au **pistou**, le pistou ou pesto...

Cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*)

Le cerfeuil fait partie des **herbes indispensables** que l'on retrouve dans la cuisine. Il ressemble beaucoup au persil et en a un peu le goût mais possède en plus celui de l'**anis**. Il a longtemps servi comme **médicament** : diurétique, expectorant, stimulant, contre l'eczéma, aider à la digestion, pierres aux reins, contre la pleurésie, etc. On dit même que manger un plan complet de cerfeuil nous débarrasse du hoquet.

C'est une plante herbacée annuelle, de 30 à 60 cm de haut. Ces feuilles sont à long pétiole, très tendres et finement divisées. Ces fleurs sont petites et blanches, en forme d'ombelle. Attention car il présente un risque de confusion avec la petite ciguë, (*Aethusa cynapium*), plante toxique, qui n'a cependant pas la même odeur agréable.

Le cerfeuil se commercialise soit sous forme fraîche, soit sous forme séchée ou déshydratée.

Utilisation culinaire : Les feuilles fraîches, ciselées, sont employées dans diverses préparations culinaires : sauces, potages, crudités, salades, omelettes, grillades... Pour les plats cuisinés, le cerfeuil s'ajoute au dernier moment, **en fin de cuisson**, car son goût ne résiste pas à une cuisson prolongée.



Cerfeuil musqué (*Myrrhis odorata*)

Le cerfeuil musqué est originaire d'Europe. Il a surtout été utilisé en cuisine, pour sa **saveur d'anis et de céleri**, mais aussi en tant que plante médicinale, comme tonique. Ces fleurs sont blanches, très nombreuses en forme d'ombelle.

Utilisation culinaire : Ses feuilles sont utilisées comme **garniture dans les salades** et ajoutent un **goût légèrement sucré** aux plats. Les racines bouillies sont mises en purée comme le panais. Les graines sont aussi comestibles et à consommer fraîches. Elles peuvent être ajoutées dans les salades de fruits ou encore dans la crème glacée.

Citronnelle (*Cymbopogon citratus*)

La citronnelle est surtout cultivée sous les Tropiques et dans les serres. Ses feuilles sont essentielles dans la cuisine Thaï et Vietnamienne. La citronnelle indienne et le nard indien (*C. flexuosus* et *C. nardus*) sont utilisés quant à eux pour produire l'huile de citronnelle utilisée en cuisine ou en parfumerie. C'est une plante vivace non-rustique, d'environ 90 cm de haut.

Utilisation culinaire : Les **feuilles** sont utilisées pour **aromatiser les soupes, les currys et les sauces**. La **base des tiges fraîches**, coupée en rondelle, ciselée, sert pour aromatiser les crudités, salades, marinades, potages...



Ciboulette (*Allium schoenoprasum*)

Comme l'oignon, la ciboulette est une plante à bulbe. Elle forme des touffes de fines feuilles cylindriques et creuses, vert foncé. Son inflorescence violette en ombelle forme une sphère. Elle se commercialise en frais, sous forme de botillons, ou après préparation de type industriel (surgélation, lyophilisation, déshydratation).

La **ciboulette ail** (*Allium tuberosum*) se distingue de l'ordinaire par ses fleurs blanches et son léger goût d'ail plus que d'oignon.

Utilisation culinaire : Son **goût d'oignon très léger** est particulièrement apprécié avec les pommes de terre et les œufs. On sert les fleurs, qui ont presque le même goût que les feuilles, dans les salades. Les feuilles fraîches sont utilisées, **crues, ciselées**, pour aromatiser les crudités, les salades, et diverses préparations culinaires. **Cuites**, elles entrent aussi dans certaines recettes, sauces, omelettes...



Coriandre (*Coriandrum sativum*)



La coriandre est originaire de la région Est de la Méditerranée. Elle est mentionnée dans les «Contes de Mille et une nuits» et était utilisée comme aphrodisiaque. Ce sont les Romains qui ont transporté la coriandre en Europe et qui l'utilisaient avec le cumin et du vinaigre pour conserver la viande. Les Chinois croyaient que la coriandre rendait immortel. Les **graines** ont été reconnues comme aidant la **digestion** et les estomacs fragiles. La plante n'a pas une odeur très agréable mais une fois mûre, elle prend une **odeur citronnée**. Le goût de ses feuilles se situe **entre la sauge et le citron**. Ses fleurs sont blanches, très petites, en ombelles. On lui prête des vertus carminatives (favorisant l'expulsion des gaz issus de la fermentation intestinale).

Utilisation culinaire : On ajoute les **feuilles** ou les **graines** dans les salades, les curry, les sauces, ragoûts, etc. Les **racines** s'emploient comme légumes et sont populaires dans la cuisine thaïlandaise. La coriandre est souvent utilisée comme additif dans l'industrie alimentaire.

Estragon (*Artemesia dracunculus*)

L'estragon fait partie de la grande famille Artemisia, la même que l'absinthe, l'armoise et bien d'autres. Originaire de la région de la mer Caspienne, son nom *dracunculus* réfère au nom de «petit dragon» probablement à cause de ses racines similaires à un serpent. L'estragon était autrefois utilisé pour stimuler l'appétit, soulager les flatulences, les coliques ainsi que pour guérir les rhumatismes. Aujourd'hui il est **surtout utilisé en cuisine** quoique parfois introduit dans les cosmétiques et en parfumerie. L'estragon français (à différencier du russe) est un ingrédient essentiel de la cuisine française.

Utilisation culinaire : Il est souvent ajouté au vinaigre, à la mayonnaise, aux sauces (béarnaise ou tartare) et au beurre. Il faut l'utiliser de façon **parcimonieuse** et l'ajouter **à la fin de la cuisson**.



Laurier sauce (*Laurus nobilis*)



Originaire de la Méditerranée, le laurier est associé à la gloire et à la récompense. Pour se protéger de la foudre et de la sorcellerie, les toits étaient fabriqués de branches de laurier. On tissait des couronnes composées de ses feuilles que l'on remettait aux vainqueurs, rois, grands prêtres, poètes, ainsi qu'aux étudiants qui terminaient avec mention d'honneur. Le mot latin *laureatus* («couronné de laurier») est d'ailleurs à l'origine des mots lauréats et baccalauréat. Il était autrefois utilisé pour provoquer les menstruations ainsi que les avortements. On l'utilisait aussi pour des piqûres de serpents, de guêpes et d'abeilles. L'huile essentielle de laurier serait efficace pour soulager rhumatismes, éruptions cutanées, entorses et blessures diverses.

Appelé aussi laurier noble ou laurier d'Apollon, le laurier sauce est le **seul laurier comestible**.

Utilisation culinaire : On l'utilise en cuisine comme **condiment**, mais il ne faut toutefois pas en abuser car il est **légèrement toxique**. Les feuilles s'emploient fraîches ou le plus souvent séchées.

Marjolaine (*Origanum majorana*)

Du même genre que l'origan, la marjolaine est originaire de l'Afrique du Nord et du sud-est asiatique. Elle est maintenant répandue dans toutes les **régions méditerranéennes**. Elle était, dit-on, une herbe très précieuse pour Aphrodite, la déesse de l'amour. C'est ainsi que pendant les mariages on en couronnait les nouveaux mariés. Les Grecs l'utilisaient pour soulager les rhumatismes, contre les indigestions, l'asthme, les maux de dents ou encore le cancer.

Utilisation culinaire : Ses feuilles sont **plus douces au goût que l'origan**. Son arôme plus délicat la rapproche du **thym**. Elle s'emploie sous forme de **feuilles fraîches ou séchées**, seule ou en mélange avec d'autres herbes, pour aromatiser de nombreuses préparations culinaires. Il convient de l'ajouter **en fin de préparation**, un temps de cuisson trop long risquant de faire disparaître tout son arôme.





La plupart des menthes sont originaires de l'Europe et de l'Asie. Dans la mythologie grecque, Pluton, Dieu des morts, était éperdument amoureux de la nymphe Minthe. Folle de jalousie, sa femme transforma alors la belle en plant de menthe. Ne pouvant pas ramener Minthe à la vie, Pluton lui donna alors le parfum qu'on lui connaît aujourd'hui. Pendant plusieurs centaines d'années la menthe était utilisée **en médecine** comme tonique, et pour aider à la digestion ainsi qu'au traitement des rhumes, de la toux et de la fièvre.

C'est le **menthol** qui donne à la plante sa senteur et son goût si caractéristique. C'est un antiseptique ainsi qu'un antispasmodique et un analgésique. On le retrouve en grande quantité dans la menthe poivrée, ainsi que certains **antioxydants**, qui aideraient à prévenir le cancer, les maladies cardiaques ou encore certaines maladies du vieillissement.

De **nombreuses espèces et variétés** de menthe existent, les plus communes sont : la menthe poivrée (très riche en menthol), la menthe douce ou menthe verte (utilisée en Afrique du Nord et Moyen-Orient pour préparer le thé), la menthe pouliot ou pouliot (très utilisée en Italie), la menthe aquatique ou baume d'eau, la menthe des champs, la menthe odorante, la menthe sylvestre, la menthe de Corse (à usage ornemental)...

Utilisation culinaire : Beaucoup utilisée **en cuisine**, feuilles sèches en infusion, feuilles fraîches pour les sauces, taboulés, les salades de fruits, glaces, etc.

Origan (*Organum*)

L'origan est originaire de la Méditerranée et d'Asie centrale. Autrefois, l'utilisation de l'origan était surtout **médicinale**. Les Grecs utilisaient les feuilles pour faire des cataplasmes pour soulager les muscles douloureux. Les Romains le prenait en cas de morsures de serpents ou de scorpions. Plus tard, les infusions d'origan furent utilisées contre les toux chroniques ainsi que contre l'asthme. Un bout de coton imbibé de quelques gouttes d'huile essentielle, soulageait une dent douloureuse. De nos jours, il existe environ 36 espèces d'origan, utilisées principalement **en cuisine**.

Utilisation culinaire : Il est devenu un **élément incontournable** des cuisines italienne, grecque ou mexicaine, dans des plats comme le chili, la pizza ou la sauce tomate.



Oseille (*Rumex sp.*)



L'oseille est originaire de l'Europe mais elle est connue depuis l'Égypte ancienne. La plupart des espèces possèdent un **goût très acide**. Elle a été longtemps utilisée en tisane, particulièrement au printemps comme fortifiant et comme boisson dépurative pour le sang. Elle servait également en cataplasme pour certains problèmes de peau, comme l'acné. Il existe différentes variétés : l'oseille ronde, oseille de jardin, grande oseille, petite oseille, oseille épinard, patience, rhubarbe des moines, patience crépue ou encore oseille sanguine.

Utilisation culinaire : La **soupe** à l'oseille avec des feuilles fraîches hachées est très populaire dans certaines régions. A utiliser **avec parcimonie** dans les salades et fromages blancs.

Persil (*Petroselinum crispum*)

Le persil est originaire de la Sardaigne jusqu'au Liban. Les Grecs l'utilisaient lors de cérémonies funéraires et l'associaient **avec la mort**, croyant que la plante poussait là où le sang du héros grec Archemorus avait été répandu lorsqu'il fut mangé par les serpents. Les Romains les premiers l'ont utilisé en cuisine. Ils le consommaient en quantité pour masquer l'odeur de l'alcool sur l'haleine, et en faisaient des guirlandes **contre les odeurs fortes** lors des festins.

C'est une plante bisannuelle, **très aromatique** au froissement, à odeur caractéristique. Ses feuilles sont d'un vert luisant, doublement divisées, et ses fleurs d'une couleur jaune verdâtre tirant sur le blanc en pleine floraison.

Cette espèce est divisée en trois formes principales : le persil frisé, le persil plat ou persil de Naples, le persil tubéreux. Le persil à feuille plate peut être confondu avec la petite ciguë (*Aethusa cynapium*), plante toxique de la même famille. La petite ciguë s'en distingue par des traces rougeâtres à la base des tiges et par son odeur peu agréable.

Son goût prononcé provient de sa concentration élevée de **chlorophylle**. Il est aussi riche en vitamines A et C, en **huiles essentielles** dont l'apiol (ou camphre de persil, présent dans la racine et les fruits), et la myristicine qui contient un glucoside flavonique, l'apiine ou apioside.

Utilisation culinaire : Très largement utilisé, ses feuilles fraîchement hachées accompagnent crudités et sauces.



Romarin (*rosmarinus officinalis*)

Originaire des régions Méditerranéennes, du Portugal et du nord ouest de l'Espagne, le romarin était supposé améliorer la mémoire, purifier l'air et éloigner les maladies contagieuses. Au Moyen-Âge, les gens plaçaient des tiges sous leur oreiller pour éloigner mauvais esprits et mauvais rêves. Ajouté à l'eau d'un bain, il stimule la circulation sanguine. Son huile a également des propriétés antibactériennes. De nos jours, il est surtout utilisé **à la cuisine**, mais aussi **en cosmétique** comme dans les shampoings ou encore pour son odeur légère de pin dans les savons, parfums ou eaux de toilette.

Pouvant atteindre 1,50 m de hauteur, il est facilement reconnaissable en toute saison à ses feuilles persistantes sans pétiole, coriaces, beaucoup plus longues que larges, aux bords légèrement enroulés, vert sombre luisant sur le dessus, blanchâtres en dessous. Leur odeur, très camphrée, évoque aussi **l'encens**. La floraison commence dès le mois de février (parfois en janvier) et se poursuit jusqu'en avril-mai. La couleur des fleurs varie du bleu pâle au violet.

Utilisation culinaire : Très facile à faire sécher, ses **utilisations** sont **diverses** : dans les ragoûts, les civets, les soupes, les marinades, sur les grillades, mais aussi pour parfumer des flans ou des confitures.

Parmi les « **nouvelles** » **recettes**, celle de filets de poisson (dorade ou truite) à la **crème de romarin**, préparée en faisant infuser le romarin dans du fumet de poisson; après avoir été passée au chinois, l'infusion est mêlée à de la crème fraîche qu'on fait réduire, avant d'en napper les filets. Un autre type de crème au romarin est utilisé **en dessert**, notamment pour napper un pudding aux poires ou accompagner une assiette de fruits rouges; la crème est composée de lait, de jaunes d'œuf, de sucre et de vanille, et bien sûr de romarin. Dans tous les cas, il faut penser que le romarin est un peu salé par lui-même, et surtout qu'on doit l'employer **avec parcimonie**: son arôme doit rester très discret, et ne pas envahir le plat auquel il est associé.



Sarriette (*Satureja*)



Aussi appelée pèbre d'ai (« poivre d'âne » en provençal), la sarriette fait partie de la famille des Lamiacées, que l'on trouve sur les bords des chemins méditerranéens. Il existe deux espèces principales qui appartiennent toutes deux au genre *Satureja* : la sarriette des jardins ou sarriette commune, qui est une plante annuelle, et la sarriette vivace ou sarriette des montagnes, qui est un sous-arbrisseau. Ce sont des plantes de climat méditerranéen, originaires d'une vaste zone qui s'étend de l'Europe du Sud et Centrale jusqu'en Asie mineure et au Proche-Orient. Ces deux espèces sont utilisées comme plantes aromatiques, condimentaires et médicinales.

Utilisation culinaire : Ses feuilles fraîches ou séchées accompagnent légumes secs, laitue concombre, soupes, viandes grasses et plats en sauce.

Sauge (*Salvia sp.*)

La sauge est originaire de la côte nord de la Méditerranée. On l'associait autrefois avec l'**immortalité et la longévité**. Certains groupes d'Amérindiens la mélangeaient avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau. On l'utilisait également pour traiter les verrues et son huile essentielle évite une transpiration excessive. Certains lui reconnaissent des qualités antiseptique et astringente. Elle est aussi très utilisée dans l'industrie de la **parfumerie** (savons et cosmétiques). C'est une plante vivace, de 45-100 cm de haut, très ramifiée, aux tiges de section carrée, à la base lignifiée. les feuilles pétiolées sont vert-pâle, veloutées, oblongues. Les fleurs sont regroupées en petits glomérule.



Utilisation culinaire : Elle est souvent associée aux viandes blanches, mais aussi au poisson ou aux farces. En **infusion**, elle a des propriétés toniques et digestives.



Thym (*Thymus spp.*)

Le thym est une plante (petit arbuste) d'origine méditerranéenne, mais que l'on retrouve en Europe occidentale et du Sud, et même à l'Est, et cultivé en jardins. Plusieurs variétés existent : Thym commun, Thym à large feuilles, Thym sauvage, Serpolet, Thym citronné, Thym chevelu, thym des Alpes... C'est une plante rampante ou en coussinet, portant des petites fleurs rose pâle ou blanches. Elles est riche en **huiles essentielles** et à ce titre fait partie des plantes aromatiques. Elle contient du thymol, substance bactéricide.

Utilisation culinaire : Le thym est une plante condimentaire très utilisée en particulier dans la **cuisine provençale**. Elle fait partie avec le laurier et le persil du « **bouquet garni** » qui relève de nombreuses recettes de viande en sauce. La fleur se consomme aussi, séchée, et peut être congelée.