jardins du nord

Cultures & Jardiniers du Nord de la France et de la Belgique

Les plantes aromatiques en cuisine

Basilic

Herbe idéale pour relever les tomates et les pâtes. Il se marie très bien à l'ail, l'oignon et l'olive. Il aromatise parfaitement les salades, œufs, fromages, poissons et volailles.

Attention à :

Ne passez jamais le basilic au mixer ni à la moulinette : il en perdrait tous ses arômes.

Ne découpez ses feuilles qu'avec des ciseaux ou un couteau.

Il noircit très vite : ne le mettez qu'au dernier moment dans les salades.

Il se flétrit rapidement au contact de la vinaigrette.

Petite astuce :

Pour rendre plus digestes certaines **volailles grasses** ajoutez au plat, avant la cuisson, des feuilles fraîches de basilic.

Ciboulette ou civette

La mieux connue des herbes aromatiques et ce depuis des siècles. Sa saveur rappelle celle de l'oignon, mais où l'oignon écraserait un plat, elle apportera une note délicate.

Utilisation :

Les **feuilles coupées** en **petits segments**, décoreront et parfumeront vos salades, potages, plats aux œufs, et accompagneront des légumes, des viandes et des poissons grillés.

Estragon

On l'utilise de façon extrêmement mesurée pour assaisonner viandes, salades, plats aux œufs et au fromage, tomates, champignons, poissons, sauces (sauce béarnaise : l'estragon est l'ingrédient principal de cette sauce).

Laurier

On utilise ses feuilles fraîches ou séchées avec les viandes et plats en sauce, marinades, riz et autres légumes à faible saveur (une demi-feuille peut suffire).

Menthe

On utilise ses feuilles fraîches ou séchées pour sauces ou gelés; accompagnant les viandes rôties ou pour frotter les grillades, dans les salades (le taboulé), le fromage, les boissons glacées, et parfois comme ingrédient dans un bouquet garni.

Origan

L'origan parfume les pizzas, les pâtes, le coulis de tomates, grillades, les œufs brouillés.
Il se marie magnifiquement avec la Mozzarella, les tomates, l'ail, le beurre.

Oseille

Surtout appréciée pour sa saveur rafraîchissante et acidulée qu'elle doit à la présence d'acide oxalique, fait merveille dans les salades, à condition d'utiliser de jeunes feuilles tendres.
Les feuilles fraîches agrémentent potages et salades, avec les viandes grasses, pour farcir et accompagner les poissons de mer, dans les sauces, les omelettes et en légume vert comme les épinards.

Persil

Le persil plat est le plus courant, son feuillage est foncé, il est plus aromatique et mieux adapté pour la cuisson. Le persil frisé, moins parfumé, convient pour la décoration des plats.
On utilise le persil cru ou cuit. Il fait merveille dans les omelettes, les crudités, les pommes de terre, les sauces, le beurre, comme garniture de salades. Entre dans la composition de plats aux œufs, de l'omelette aux fines herbes, les marinades, potages, dans les plats mijotés, ajouté en début et en fin de cuisson.

Romarin

Il a la particularité de saler, veillez donc à l'assaisonnement. Ajoutez ses feuilles fraîches ou séchées, toujours avec parcimonie, à toutes les viandes grillées ou mijotées, aux poissons, marinades, bouquets garnis, riz, salades, plats aux œufs, dans les boissons glacées au vin, les cordiaux aux fruits, le vinaigre et l'huile.

Sarriette

Elle est utilisée comme condiment comme le thym et sert traditionnellement à préparer les plats de fèves ou de haricots secs dont elle facilite la digestion.
Elle aromatise le vinaigre et les fromages de chèvre. Elle parfume les légumes secs, les salades, les grillades, les viandes et les volailles, les potages, les ragoûts et les farces.

Sauge

Les feuilles de sauge doivent être utilisées en petite quantité car elles sont très parfumées. Elles sont employées pour les charcuteries, les sauces, les farces de volaille, osso-buco, paupiettes, minestrone au riz, certains fromages, différentes boissons, infusions, vinaigres aromatisés.

Quelques composition de bouquets d'herbes aromatiques

Bouquet garni

2 brins de persil, 2 brins de thym, 1 feuille de laurier sauce. Liez en bouquet et ajoutez aux sautés, ragoûts et sauces.

Bouquet garni pour court-bouillon

2 brins de persil, 1 brin d'estragon, 1 morceau de fenouil en branche, 1 feuille de citronnelle ou de verveine. Liez en bouquet.

Fines herbes

1 part de persil, 1 part de cerfeuil, 1/2 part de ciboulette, 1 à 2 feuilles d'estragon. Ciselez ou hachez les herbes et ajoutez-les à la préparation de l'omelette ou d'autres plats aux œufs.



Bonne cuisine

Fiche : 2020 JDN jardins du nord