

Les Herbes Aromatiques Courantes

Nom	Photo	Nom Latin	Famille	Présentations Commerciales	Vertus et Caractéristiques	Utilisations
Aneth		Anethum graveolens	Ombellifères	Fraîche Déshydratée En pâte. Hachée et surgelée. En graines	L'aneth est une proche cousine du fenouil dont les feuilles sont semblables. Leurs saveurs sont également très proches. Ne pas cuire pour conserver l'arôme.	Mariage d'amour avec le saumon et autres poissons gras qu'elle accompagne qu'il soient crus (carpaccios, tartares) ou cuits. Sa feuille fine et délicate est également appréciée en décoration.
Basilic		Ocimum basilicum	Labiacées	Frais Déshydraté En pâte Surgelé.	Nombreuses variétés à grandes et petites feuilles allant du vert tendre au pourpre. Vertus stimulante, antispasmodique, stomachique et diurétique. Supporte mal la déshydratation.	Parfait allié de la tomate et de l'ail., fortement utilisé dans la cuisine du sud de l'Europe. C'est l'élément de base du fameux pistou. Saveur fraîche symbole de l'été, légèrement anisée.
Bourrache		Borago officinalis	Borraginacées	Fraîche uniquement.	Adoucissante et expectorante. Mellifère, pourtant peu cultivée. Odeur très caractéristique d'huître au froissé, elle est très rafraîchissante.	Les feuilles crues sont parfaites pour agrémenter les salades. Les fleurs au goût iodé sont très belles sur un plat de poisson et délicieuses en beignets.
Ciboulette		Allium schoenoprasum	Liliacées	Fraîche Déshydratée Surgelée.	Cousine de l'oignon, elle possède les mêmes vertus médicinales : laxative, diurétique et antiseptique de l'appareil digestif. Lacrymogène. On peut la cuire mais elle est bien meilleure et aromatique crue.	Ciselée sur une salade, elle rehausse en douceur de sa saveur légèrement aillée. Composante indispensable des fines herbes, elle rentre dans la composition de beurres composés, d'omelettes et de spécialités fromagères (cervelle de canuts, sarasson...)
Cerfeuil		Anthriscus cerefolium	Ombellifères	Fraîche Déshydratée (aucun intérêt gustatif)	Il est confondu avec le persil par les novices, pourtant, ses feuilles sont plus finement ciselée et son odeur légèrement anisée plus subtile. Expectorant et stimulant, il aide aussi la digestion.	Réduit le plus souvent à l'état de gracieuses pluches en décor il mérite d'être apprécié pour son goût finement anisé en finition dans les potages passés et dans les œufs cuits hors coquille.
Coriandre		Coriandrum Sativum	Ombellifères	En graines, séchées. Feuilles en botte	Antispasmodique. Facilite la digestion. Connu également sous le nom de « Persil Arabe ».	Graines : légumes à la grecque, curry, ras el hanout. Subtiles avec le caramel et le chocolat. Feuilles : en omelette ou sur des salade (saveur poivrée).
Estragon		Artemisia dracuncul	Composées	Frais En pâte Déshydraté Surgelé.	Appelée aussi herbe du Dragon. Originnaire de Chine, on utilise essentiellement les feuilles. Saveur dominante.	Excellent avec les poissons de mer et les viandes blanches, notamment le lapin. Sauce Colbert, Béarnaise. Omelettes, œufs brouillés.
Laurier		Laurus Nobilis	Lauracées	Frais Séché.	Symbole de succès, il a donné son nom à « Baccalauréat ». Une seule espèce comestible les autres sont très toxiques.	Indispensable dans un bouquet garni, il est très utilisé et agit par infusion. Immangeable en l'état. On dit qu'il vaut mieux le sécher avant de l'utiliser même si il perd un peu de sa saveur.

Les Herbes Aromatiques Courantes (Suite)

Nom	Photo	Nom Latin	Famille	Présentations Commerciales	Vertus et Caractéristiques	Utilisations
Mélisse		Melissa Officinalis	Labiacées	Fraîche.	Plante mellifère au goût citronné puissant. On lui prête des propriétés antivirales. Sa feuille rappelle celle de la menthe mais son odeur de citronnelle est caractéristique	Utilisée en confiserie, on l'associe souvent au citron. Accompagne volailles et viandes blanches, poissons blancs également (avec le thym citron)
Menthe Verte		Mentha Spicata	Labiacées	Fraîche. Déshydratée	Verte : Odeur de «sirop de menthe » et d'herbe, douce et agréable. Très verte et peu piquante. Poivrée : Couleur bleutée, odeur très forte et revigorante de menthol. Préférable en infusion. 1200 espèces existent, toutes rafraîchissantes, antispasmodiques, antivomitives et antiseptiques.	Très utilisée en cuisine comme en pâtisserie, souvent trop pour son aspect alors que son goût est très intéressant pour aromatiser flans, mousses, sauces ou crèmes. Rentre dans la composition du taboulé, de salades de fruits ou encore de la sauce Paloise. Agréable avec des grillades de viandes blanches.
Menthe Poivrée		Mentha Piperita		Fraîche uniquement		
Persil frisé		Petroselinum crispum	Ombellifères	Frais Haché 4° gamme Déshydraté En pâte Surgelé	Très courant et utilisé partout dans le monde en cuisine. Très riche en vitamine C et A, le persil possède en plus des vertus diurétiques et sudorifiques. Il est antioxydant et ralenti le rancissement. Très frais, il est très aromatique mais il perd sa saveur rapidement. Le persil plat est plus aromatique mais a longtemps été boudé du fait de sa ressemblance à l'état sauvage avec la petite ciguë.	Marié à l'ail il devient persillade et agrémente la cuisine méditerranéenne, de nombreux légumes ou des abats. Il rentre dans la composition des bouquets garnis, de nombreuses farces et beurres composés. Il aromatise des omelettes, des salades ou des terrines. Le persil plat en feuilles lustrées et le persil haché en saupoudrage sont également très utilisés en décoration et finition. (Trop ?)
Persil Plat		Petroselinum neapolitanum		Frais surtout.		
Romarin		Rosmarinus Officinalis	Labiacées	Branches entières fraîches Déshydraté	Il fait partie de la famille des herbes de provence. Saveur dominante et forte. Mieux vaut ne pas trop le cuire car il devient amer surtout dans l'eau. Vertus antiseptiques.	Poissons grillés, omelettes. Par son appartenance aux herbes de Provence : grillades et marinades instantanées. Lapin, lièvre, veau....
Sarriette		Satureja hortensis	Labiacées	Fraîche Déshydratée	Herbe de Provence, elle aide à digérer les légumineuses (Pebre d'ai). Petit arbrisseau aux vertus digestives, antiseptiques, antiputrides (gibiers), et expectorantes .	Marinade, grillades, sauce tomate. Plats à base de poivron. Gibiers, Haricots secs. Parfume également les tommes de chèvre de Provence.
Sauge		Salvia Officinalis	Labiacées	Fraîche Déshydratée	Elle est tonique et digestive mais possède des propriétés épiléptisantes à forte dose. Elle est généralement utilisée seule car sa saveur est dominante.	Lapin à la sauge. Porc à la sauge. Salades Accompagnement des tomates.
Thym		Thymus Vulgaris.	Labiacées	Frais Séché	Cousin cultivé du Serpolet. Propriétés digestives. Mêmes propriétés que les autres herbes de Provence. Il en existe de nombreuses variétés dont une savoureuse très citronnée.	Bouquets garnis, infusion, salades, grillades. Se marie parfaitement avec l'agneau sous toutes ses formes. Il est parfois utilisé en pâtisserie.

