

Angula (Roquette) ⇨ Annuelle

Une vinaigrette à l'huile d'olive vierge et au vinaigre de framboise lui convient à merveille !

Recueillir les graines en fin de saison et s'en servir comme condiment, pour remplacer les graines de moutarde par exemple.

On peut aussi faire germer les graines, tout comme celles de la luzerne, et ajouter ces jeunes pousses aux salades.

Coriandre ⇨ Annuelle

Ajoutez les feuilles aux plats qu'à la fin de la cuisson, celle-ci ayant pour effet de dissiper leur arôme. Il en sera de même si on les fait sécher.

Ajoutez des graines de coriandre moulues dans les lentilles et autres légumineuses au moment de la cuisson pour en faciliter la digestion.

Bonne jusqu'à la racine ! Il suffit de les hacher finement avant de les ajouter aux plats.

Basilic ⇨ Annuelle

Le basilic thaïlandais et le basilic nufar sont parfaits pour le pesto.

Cultivez-le de préférence en pot et rentrez-le à l'automne.

Surgelez les feuilles étendues sur une plaque pour ensuite les garder congeler en petites quantités dans des sacs.

Un pot de basilic près de la fenêtre éloigne les mouches.

Ciboulette ⇨ Vivace

Coupez souvent les tiges pour qu'elles soient toujours tendres.

Ajoutez la ciboulette en fin de cuisson pour en garder la saveur.

Présentez les fleurs dans une salade ou pour en décorer un plat.

Les fleurs représentent aussi un merveilleux élément dans vos bouquets.

Estragon ⇨ Vivace

Il corrige la fadeur des mets et leur confère un goût original.

Séchées, les feuilles perdent de leur saveur et prennent un léger goût de foin !

Les feuilles se récoltent avant la floraison.

L'estragon se conserve très bien dans le vinaigre et en neutralise l'acidité.

Lavande ⇨ Vivace

Une fois bien séchée, glissez un petit sachet sous l'oreiller pour vous aider à dormir.

Récoltez les fleurs à sécher dès que leur couleur apparaît mais avant leur épanouissement complet.

On peut la cultiver en pot, mais il faut surveiller de près sa croissance pour éviter qu'elle se retrouve trop à l'étroit. Les racines dans le sol sont aussi larges que le feuillage.

Marjolaine ⇨ Annuelle

Elle n'aime pas le froid. Trouvez-lui un endroit à l'abri du vent.

Ses feuilles sont plus douces au goût que l'origan, on peut donc remplacer la marjolaine par l'origan, en moindre quantité, et vice-versa.

Excellente pour parfumer une huile ou un vinaigre.

Persil ⇨ Vivace

Cultivée comme annuelle car, ses feuilles sont meilleures au cours de la première année.

Il est préférable de ne pas cuire le persil, mais plutôt de l'ajouter, finement haché juste avant de servir.

Le persil italien, de part son goût raffiné, est le préféré des chefs.

Menthe ⇨ Vivace

Envahissante au jardin. Il est conseillé de la planter dans un gros pot après y avoir fait un bon trou de drainage. Enfoncez le pot dans la terre de façon à ce que son bord arrive au ras du sol.

Éloigne les pucerons et les fourmis !

À l'automne, il faut la rabattre au ras du sol.

Origan ⇨ Vivace

Elle a besoin d'espace et nécessite des tailles répétitives si vous souhaitez qu'elle soit touffue.

Pour obtenir le maximum de saveur, cueillez les feuilles et les pousses au moment de la floraison et suspendez-les pour faire sécher.

À l'automne, il faut la rabattre au ras du sol.

Romarin ⇨ Vivace

Barbecue

Déposez quelques branches sur les charbons.

Utilisez-les comme brochettes pour les légumes. Coupez l'extrémité inférieure de la tige pour faciliter l'embrochage.

Confectionnez un pinceau avec quelques branches pour badigeonner les aliments en cours de cuisson tout en les aromatisant.

Sarriette ⇨ Vivace

Ne la fertilisez pas car cela nuit à son arôme.

Cueillir ses feuilles juste avant la floraison. Suspendez-les dans un endroit chaud, sombre et bien aéré.

Lorsque vous congelez des haricots verts, ajoutez des feuilles de sarriette.

Sauge ⇨ Vivace

Elle stimule la digestion. Utilisez-la dans les plats riches.

Son arôme se développe au soleil. Plus la température est élevée, plus intense est sa saveur.

Utilisez la sauge séchée en plus petite quantité que la fraîche car elle est plus parfumée.

Stevia ⇨ Annuelle

À utiliser en remplacement du sucre. Elle donne un goût sucré sans contenir de calorie.

Les feuilles fraîches possèdent un goût de réglisse très prononcé, mais grandement atténué une fois qu'elles sont séchées.

Thym ⇨ Vivace

L'odeur du thym repousse les insectes. Glissez-en des sachets dans les tiroirs et les placards.

Son parfum est doux et légèrement épicé, mettez-en une branche dans l'eau de cuisson des légumes.



Culture

Pincez les bourgeons de fleurs dès que possible pour favoriser la pousse du feuillage et pour éviter le goût amer après la floraison.

Récoltez les feuilles de la tête pour ne pas dégarnir le plant.

Récoltez tôt le matin, après que la rosée se soit évaporée, mais avant les fortes chaleurs.

Congélation

Congelez les feuilles en petits morceaux dans un moule à glaçons rempli d'eau ou de bouillon. On utilisera ces cubes directement dans les plats cuisinés.

Faire décongeler environ 20 minutes avant de les utiliser crues, si vous voulez profiter de tout leur arôme.

Séchage

À l'air libre : Formez des bouquets en attachant les tiges et suspendez le tout à l'ombre, dans un endroit chaud et aéré.

ou

Au four micro-onde ou au four conventionnel à basse température.

Quand les feuilles sont croquantes et bien sèches, réduisez-les en miettes. Placez-les ensuite dans les bocaux de verre hermétiques sans les écraser.

Les herbes séchées doivent toujours rester vertes. Si elles deviennent brunes ou grises, c'est qu'elles ont séchées trop longtemps ou à une température trop élevée.