

Fines herbes de nos jardins

Conservation et utilisation en cuisine



	Partie comestible	Séchage	Mariage parfait
Basilic	Feuilles, fleurs	NON, goût change trop	Ail, oignon, tomate, fromage, pâtes, salades, sandwiches, agrumes, légumes, poissons, fruits de mer, volaille, porc
Ciboulette	Feuilles, fleurs et graines	NON	Soupes, salades, omelettes, plats avec fromage
Coriandre	Feuilles, fleurs	NON	Salades, soupes, plats chauds
Persil	Feuilles, fleurs et graines	très peu de saveur	Riz, omelettes, salades, soupes, sauces, tomates
Aneth	Feuilles, fleurs et graines	très peu de saveur, graines seulement	Poisson, saumon fumé, marinades, concombres, trempette à base de crème sûre, fromage à la crème, salades de pommes de terre ou d'œufs, poulet
Origan	Feuilles, fleurs	OUI	Salades, plats mijotés, sauces et vinaigrettes, potage, pesto, agneau, bœuf, poissons, fruits de mer, volailles, marinades au vin, mets à base de tomate, légumineuses, aubergines, courgettes
Romarin	Feuilles, fleurs	OUI	Poulet, poisson, agneau, bœuf, porc, pommes de terre, marinades, potages, ragoûts, citron
Thym	Feuilles, fleurs	OUI	Viandes, poisson, fromage, salade
Sauge	Feuilles, fleurs	OUI	Porc, poulet, fromage, gelées, confitures, desserts
Estragon	Feuilles, fleurs	très peu de saveur	Beurre fondu sur légumes, vinaigre pour vinaigrettes ou marinades et farces
Sarriette	Feuilles, fleurs	OUI	Légumineuses, légumes cuits, potage, purée pommes de terre
Marjolaine	Feuilles, fleurs	OUI	Saucisses et sauces tomates
Menthe	Feuilles, fleurs	OUI	Agneau, aubergines, thés, salades, desserts, fruits, tomates, concombre, yogourt, citron
Camomille	Fleurs	OUI	Boissons chaudes ou froides, desserts
Fenouil	Feuilles, fleurs, graines, bulbe	graines seulement	Poisson, fruits de mer, fromage. Semences: Gâteaux et pains
Mélisse	Feuilles, fleurs	OUI	Boissons chaudes ou froides, desserts, soupes, salades et viandes
Verveine citronnelle	Feuilles, fleurs	OUI	Boissons chaudes ou froides, sauces, soupes, salades, gelées, poulet, boeuf
Lavande	Feuilles, fleurs	OUI	Lait et crème, desserts

Fines herbes de nos jardins

Conservation et utilisation en cuisine



CONGÉLATION : **Le persil, la coriandre, le basilic, la ciboulette, l'aneth et l'estragon** conserveront leurs arômes lorsque congelés. Inutile de les faire sécher. Toutes les fines herbes (feuilles et fleurs) peuvent être congelées et se conserveront 6 mois. Les rincer, les essorer puis les hacher. On ajoute une à quelques cuillerées d'eau et on les met dans des bacs à glaçons pour congeler. On peut aussi remplacer l'eau par une bonne quantité d'huile. Les beurres aromatisés et le pesto sont d'excellentes recettes à congeler. Les fines herbes dans l'huile doivent être conservées impérativement au congélateur, à moins qu'elles aient été stérilisées.

SÉCHAGE : C'est la méthode privilégiée pour **le thym, le romarin, l'origan, la sauge, la sarriette et la marjolaine**. Faire un petit bouquet avec les fines herbes et suspendre à l'envers dans un endroit sec et à l'abri du soleil. Laisser sécher environ 1-2 semaines. Séparer les feuilles des tiges et mettre les feuilles dans des pots hermétiques. Se conserve un an.

VINAIGRES AROMATISÉS : C'est une méthode sécuritaire pour conserver les arômes de fines herbes. L'estragon est merveilleux en vinaigre. La sarriette, le thym, le basilic, l'origan, l'aneth et le fenouil sont aussi des herbes de choix pour les vinaigres. Les vinaigrettes acides sont également un bon moyen pratique de conserver les fines herbes.

RECETTES PASSE-PARTOUT POUR REHAUSSER VOS PLATS TOUT L'HIVER

Ajouter les fines herbes à vos plats en fin de cuisson seulement pour un maximum de saveurs. Ajoutez à vos potages, sauces, marinades pour cuisson, riz ou plats mijotés. **Achetez les fines herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette, coriandre, aneth) uniquement pour utiliser leurs feuilles entières ou coupées dans les salades ou crues dans les autres plats.**

FINES HERBES DANS L'HUILE

120 ml de chacune des herbes fraîches suivantes:

coriandre

aneth

persil

estragon

240 ml huile d'olive

Broyer dans un mélangeur. Ajouter huile d'olive au besoin. Congeler dans des cubes.

BASILIC CONGELÉ

240 ml **basilic** frais

120 ml huile d'olive

1 gousse d'ail (facultatif)

Broyer dans un mélangeur. Ajouter huile d'olive au besoin. Congeler dans des cubes.

HERBES SALÉES

60 ml gros sel, sel de mer ou sel de Gêrarde

240 ml d'herbes fraîches hachées:

sauge, thym, romarin, persil, ciboulette, feuilles de poireaux et de céleri

Laisser les herbes dégorger dans le sel quelques heures. Compresser dans des pots de verre et mettre au réfrigérateur. Se conserve plusieurs semaines.