

Les bonnes choses

jérôme goust
la cuisine des
aromates



utoxie

la cuisine des aromates

**collection les bonnes choses
dirigée par Marie Fougère**

Illustration de couverture : Marie Fougère

Toute reproduction partielle de la présente publication est interdite
sans autorisation de l'éditeur ou du
Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie
(C.F.C. 20 rue des Grands Augustin, 75006 Paris).

© Diffusion Différente, Utovie, 2013
ISBN 978-2-86819-355-1

Jérôme Goust

**La Cuisine
des aromates**

éditions d'utovie

SOMMAIRE

5

<i>INTRODUCTION</i>	7
Ache	23
Aneth	27
Angélique	31
Basilic	33
Cerfeuil	40
Ciboule	45
Ciboulette	50
Coriandre	55
Estragon	61
Hysope	68
Laurier-sauce	71
Marjolaine	75
Mélisse Citronnelle	81
Menthes	85
Origan	93
Oseille	97
Persil	101
Raifort	108
Rhubarbe	114
Romarin	117
Roquette	122
Sarriette	125
Sauge	132
Thym ordinaire	137
Thym citron	143
Thym serpolet	147
Verveine	150
 <i>TABLE DES RECETTES PAR CATÉGORIES</i>	 153
 <i>TABLE DES RECETTES PAR AROMATE</i>	 156

SIMPLES, LE RETOUR !

De tous temps, avant même d'être sédentaires, les hommes ont utilisé les plantes qui les entouraient pour se nourrir et se soigner.

Et lorsqu'il y a 8000 ans nos ancêtres chasseurs-cueilleurs se sont transformés en éleveurs-cultivateurs, les herbes côtoyaient les premières céréales dans les premiers « champs » de l'époque néolithique. Avec la domestication du feu et l'apparition des premiers récipients de cuisson, elles étaient devenues les « herbes à pots », ancêtres de nos cultures potagères. Et si certaines sont devenues des légumes, les autres sont restées des simples¹.

La famille des apiacées en est un bel exemple. Nos lointains ancêtres ont choisi en son sein un certain nombre de plantes : carotte, céleri, panais, persil,

1. Simples : plantes à usage médicinal.

coriandre, anis, cerfeuil, etc. Au départ, toutes étaient sauvages et bouillaient dans les marmites. Peu à peu, leur usage s'est précisé : chez certaines, on utilisait les feuilles, chez d'autres les racines, pour d'autres l'ensemble de la plante. Mais jusqu'au Moyen-Âge, la carotte était constituée d'une racine blanche, sans doute assez fibreuse et dure, qui devait avoir bien besoin de mijoter longtemps au pot pour être à peu près mangeable. Ce n'est qu'à partir du 15^e siècle qu'elle évolua, par le biais de la sélection humaine, vers notre carotte moderne orange, tendre et juteuse.

Et pendant ce temps-là, un certain nombre restaient de simples « herbes à pots », consommées en tisanes ou en soupes.

Leurs fonctions étaient multiples : donner goût aux aliments, soigner, mais aussi préserver la nourriture puisque nombre de techniques de conservation faisaient appel à elles. Cuisson aux aromates (laurier-sauce, romarin) des venaisons, viandes séchées aux herbes, etc.

Tout cela s'est maintenu jusqu'au 18^e siècle, avec une alimentation essentiellement végétarienne pour l'immense majorité des populations de nos régions.

Cela fut considérablement transformé au 19^e siècle avec la révolution industrielle : l'exode rural fit apparaître des populations urbaines sans jardin ni

lieu de cueillette ; le « triomphe » de la bourgeoisie acheva d'imposer comme signe de réussite la consommation de viande ; la colonisation et le développement des transports amenant le règne des épices, produit noble et coté, au détriment des simples, ces herbes des « jardins de curé ». Considérées avec mépris comme à peine bonnes pour les pauvres, les herbes aromatiques furent reléguées dans quelques rôles de figuration : accessoires d'un triste « bouquet garni », persillade décorative.

Et ce furent 150 ans de domination carnée et épicée, au point que le terme « aromate » avait disparu des livres de cuisine.

C'est depuis moins de 25 ans que leur retour est amorcé. Parce que la saturation citadine a provoqué un élan vers la recherche de nature et de racines ; parce que les diététiciens modernes ont mis en cause une alimentation excessivement carnée et épicée, raffinée et dénaturée. Dans le même temps, le jardinage a évolué. Le potager n'était qu'un lieu de subsistance, considéré avec mépris et installé dans le coin le moins voyant. Les parcs et jardins d'ornement tenaient le haut du pavé, seuls dignes d'établir au yeux de tous la réussite sociale de leurs propriétaires.

S'il a gardé pour fonction de produire de la nourriture, le potager a gagné ses lettres de no-

blesse, et c'est maintenant un lieu de plaisir dont on est fier, que l'on fait visiter... et les herbes aromatiques y trônent à une place de choix !

Et pour ceux qui n'ont pas de jardin : marchés, épiceries ou magasins à grande surface leur réservent une bonne place.

Mais si on en parle beaucoup, si on les cultive ou si on les achète, si on les aime pour leurs parfums... elles restent souvent peu utilisées dans la cuisine quotidienne. Parce que les recettes publiées sont trop compliquées, décourageant nombre de cuisinières (et de cuisiniers) ; la soupe au pistou, c'est délicieux, mais après avoir réuni tous les ingrédients et passé plusieurs heures à la préparer, on la range dans son livre personnel des records... et on évite de se relancer dans une telle réalisation.

Mais quel dommage de se priver des saveurs du jardin des aromates ! Alors que leur principal intérêt est justement de pouvoir, avec une seule pincée, donner du goût à vos plats, transformant une pitance quotidienne en mets parfumé.

À plantes simples, usages et recettes simples.

Que vous soyez ou non jardinier, que vous soyez ou non cordon bleu, ce livre a pour but de vous procurer, amis lecteurs, le plaisir de savourer une cuisine facile et goûteuse !

Dans beaucoup de ces recettes, on peut remplacer l'herbe aromatique indiquée... À chacun(e) de faire ses découvertes.

On distingue deux catégories de plantes parmi les herbes aromatiques :

✿ les herbes vertes — leurs feuilles sont charnues, vert franc : ache, aneth, basilic, cerfeuil, ciboule, ciboulette, coriandre, estragon, marjolaine, mélisse, menthes, oseille, persil, roquette... Elles sont plus délicates à faire sécher. Certaines perdent assez vite leur parfum (voir plus loin) ;

✿ les plantes de garrigue : leurs feuilles sont plus sèches, de couleur vert bouteille ou au contraire vert laiteux. Il s'agit de plantes à feuillage persistant : laurier-sauce, origan, romarin, sauge, sarriette, thym.

Récolter, acheter et conserver les herbes aromatiques

Avec ou sans jardin, vous pouvez cultiver quelques herbes en pot sur un balcon, un rebord de fenêtre ou dans votre cuisine, vous pouvez en cueillir dans la nature ou chez des amis... et aussi bien sûr en acheter.

Pour vous aider à avoir les meilleures et les plus parfumées, voilà quelques conseils, du jardin à la table.

Pour plus de détails concernant leur culture, au jardin ou en pot, je vous renvoie à mon livre *Vos Plantes Aromatiques* (éditions Terre Vivante).

Récolter et conserver

La façon la plus simple et la plus durable de conserver les plantes aromatiques reste le séchage. Encore faut-il le faire dans de bonnes conditions et ne pas se retrouver avec du vieux foin sans goût, voire moisi. La récolte doit se faire par une belle journée ensoleillée, après disparition de la rosée. Il faut impitoyablement éliminer toutes les parties abîmées, humides ou tachées.

Le bon moment

Pour les feuilles, le moment idéal pour la récolte se situe juste avant la floraison. On peut souvent faire deux récoltes : une en juin-juillet, l'autre (qui sera moins parfumée) avant les premiers froids.

Les fleurs seront récoltées avant d'être complètement ouvertes.

Pour la plupart, on cueille des rameaux comportant feuilles et fleurs. Il faudra qu'ils soient assez petits. À noter que l'ensemble feuilles plus fleurs a un goût plus épicé, plus poivré que les feuilles seules.

C'est pour les graines que le bon moment est le plus dur à respecter. Elles doivent être assez mûres pour se conserver. Mais si on attend trop, elles risquent de s'éparpiller sur le sol au moindre choc ou au moindre vent. Il faut les surveiller : lorsqu'elles changent de couleur, passant le plus souvent du vert au brun, on entoure l'inflorescence d'un sachet de papier (si possible translucide) ou de gaze. Lorsque les graines commencent à tomber dans le sachet, on coupe la tige et on met le tout à sécher. C'est le cas en particulier pour angélique, anis, carvi, céleri perpétuel, cumin...

Pour les plantes à feuilles grandes ou épaisses, il faut les récolter une à une (verveine, basilic grand) ou effeuiller les branches coupées (sauge,

menthes, estragon). Il ne faut pas mettre les petites feuilles des extrémités des tiges, elles sèchent souvent mal.

Les plantes à petites feuilles — thyms (ordinaire ou citron), sarriette, romarin, marjolaine — seront ramassées par petits rameaux, et étalées.

Le séchage

Il faut étaler la récolte dans un endroit très aéré et sans exposition directe au soleil. On utilise pour cela des claies, des cageots ou tout autre support. L'air doit librement circuler dessous, dessus et à travers la couche de plantes. Plus les feuilles sont grandes et épaisses, et plus la couche doit être fine. Il faut remuer régulièrement pour que le séchage soit homogène. La caractéristique d'un bon séchage : la plante a gardé sa couleur et elle est devenue légère, se cassant facilement (ne se plie pas) sans se réduire en poudre.

Certains pratiquent le séchage par bouquets suspendus. Il faut alors éliminer les feuilles dans la zone où l'on attache, sinon il y a risque de voir s'y développer des moisissures, les feuilles comprises de cette zone ne pouvant correctement sécher. Et si les bouquets suspendus sont très décoratifs dans la cuisine ou devant l'âtre, leurs qualités

diététiques ou hygiéniques laissent à désirer : ce sont des nids à poussière, et nombre d'arômes se volatilisent peu à peu lorsque la plante reste exposée à la lumière. Vous pouvez toujours faire des bouquets séchés pour la décoration, et utiliser pour votre consommation des plantes stockées à l'abri.

La meilleure manière de stocker des plantes sèches reste les sacs de papier kraft ou de toile, qui évitent toute condensation. Les coffrets de bois peuvent être utilisés... s'ils sont non traités. Il faut éviter les bois reconstitués (contreplaqués, agglos) qui contiennent des colles aux émanations mal connues. Les bocaux sont également utilisables, fermés de préférence par un bouchon de liège permettant à l'air de circuler. Il ne faut pas oublier d'étiqueter, et de dater.

Les autres modes de conservation

Certaines plantes aromatiques perdent rapidement leur parfum et leur goût au séchage. C'est le cas des liliacées — ciboule, ciboulette — et de la plupart des ombellifères — aneth, anis, cerfeuil, persil, coriandre. Vous pouvez donc les conserver sous d'autres formes.

— Congelées : par petits bouquets correspondant à une utilisation (une dose) congelés séparément puis réunis en sac.

— Glaçons d'herbes : les plantes hachées finement sont mises dans un bac à glaçon, bien tassées et couvertes d'eau pour former de petits glaçons. Une fois formés, les glaçons peuvent être stockés.

— Au vinaigre : en versant du vinaigre doux, tiède ou chaud (mais non bouillant) dans un bocal rempli d'herbe, en évacuant toutes les bulles d'air et en couvrant largement. Une bonne partie du goût est transféré au vinaigre, mais ces préparations peuvent quand même accommoder de nombreux plats.

Il ne faut pas confondre : d'une part les vinaigres aromatisés, où quelques feuilles ou un brin d'herbe apportent leur parfum pour compléter les arômes du vinaigre ; d'autre part les herbes au vinaigre indiquées ci-dessus.

— Sel aux herbes : on utilise pour cela des herbes pulvérisées ou hachées le plus finement possible. Dans un saladier, on mélange le sel et les herbes, avec environ 10 % d'herbes et 90 % de sel. Il faut que toutes les particules d'herbes soient en contact avec le sel. Puis on remplit des petits pots. Le meilleur sel pour cet usage est la fleur de sel de Atlantique récoltée selon la technique traditionnelle par les paludier de Guérande, Ré et Noirmoutier. À défaut on utilise du sel gris de même origine.

Le cas des racines

Leur cycle de développement n'est pas le même que celui des parties aériennes : raifort, céleri vivace, persil racine... Il faut donc les récolter lorsqu'elles sont assez grosses et mûres, entre septembre et novembre la plupart du temps. Il faut les arracher le matin, lorsque le sol est ressuyé mais pas trop sec. Plus le sol est sec, le terrain léger, le temps ensoleillé et chaud, plus leur goût sera fort. Il faut soigneusement les laver et enlever toutes les parties abîmées. Pour les sécher, on les coupe en morceaux fins et réguliers. Si le temps est médiocre, on les met au four moyennement chaud, avec la porte entrebâillée (ou ouverte de temps en temps) pour éliminer l'humidité. On peut aussi les conserver en silo, au réfrigérateur (quelques semaines) ou au congélateur.

Acheter et conserver

Pour ceux qui n'ont pas de jardin ni l'occasion de faire provision d'herbes aromatiques à la belle saison, il faut les acheter.

Herbes fraîches

On trouve maintenant la plupart des herbes en toutes saisons. Les jardiniers savent bien que les herbes fraîches ne sont disponibles en conditions naturelles que pendant la saison de végétation. Les herbes que l'on trouve sous emballages plastiques en hiver proviennent de cultures forcées sous serre, ou sont importées de pays exotiques.

Il est préférable de les rincer avant usage.

Pour conserver un bouquet d'herbes fraîches, il y a deux systèmes : soit dans l'eau, en faisant attention qu'aucune feuille ne trempe dans le vase car c'est ainsi que les pourritures se développent. Il faut recouper légèrement les tiges avant de mettre le bouquet dans l'eau.

On peut aussi les conserver en bas du réfrigérateur, soit dans un linge, soit dans un sac plastique (gonflez-le avant de le fermer, les herbes se conserveront mieux).

Herbes sèches

Les herbes de garrigue en petits sacs de toile ou sous cellophane gardent assez bien leur parfum.

Par contre il faut faire attention pour les herbes

vertes vendues en petits bocaux de verre. Les techniques de séchage et de conditionnement ont certes fait de grands progrès, mais il ne faut quand même pas en attendre de miracles. Leur parfum reste inférieur à celui de la plante fraîche, surtout celles qui gardent mal leur parfum au séchage (voir plus haut).

Dans tous les cas, les aromates doivent être conservés à l'abri de l'humidité et de la lumière.

Bien utiliser les autres condiments

Réintroduire les herbes aromatiques dans la cuisine, c'est aussi apprendre à utiliser différemment les condiments usuels, qu'il s'agisse du sel ou du poivre, du vinaigre, de la moutarde ou de l'huile.

Le sel et le poivre servent bien souvent à masquer l'absence de goût des aliments et leur excès sature nos papilles gustatives pour leur faire croire qu'elles servent à quelque chose.

Le sel — non raffiné de préférence — doit être utilisé modérément.

Quant au poivre, on peut s'en passer : la gamme d'aromates du jardin nous apporte largement de quoi aromatiser nos plats... et nous n'avons plus

besoin, comme au Moyen-Âge, d'empêcher la putréfaction des aliments en les couvrant de poivre.

Lorsqu'on utilise des herbes aromatiques, on peut aussi user plus modérément de la moutarde et du vinaigre.

Il en va de même pour les assaisonnements : pourquoi les faire baigner dans une vinaigrette pléthorique ? Il s'agit de mettre en valeur salades et herbes : juste assez de sauce pour les lier... mais pourquoi donc faut-il qu'en fin de repas le fond du saladier ressemble à une flaque ?

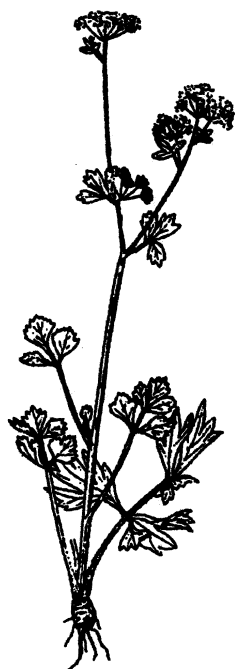
L'utilisation des matières grasses doit aussi être revue à la baisse. Au-delà des taux de cholestérol, les légumes frits ou sautés dans un excès de graisse ne peuvent nous faire percevoir leurs saveurs. Animales ou végétales, les matières grasses apportent du moelleux, mais ne doivent pas constituer un enduit protecteur, une imperméabilisation gustative.

Faire revenir légumes et aromates dans un soupçon d'huile puis les cuire à l'étouffée, voilà qui remplira d'aise les narines les plus délicates.

Abréviations utilisées au cours des recettes (outre les unités de mesure traditionnelles) :

c. à c. = cuillerée à café

c. à s. = cuillerée à soupe



Ache

(Levisticum officinale)

L'ache des marais est aussi appelé livèche ou céleri perpétuel. Plante extrêmement rustique, aimant un peu d'ombre et un sol profond, elle peut développer des touffes dépassant 1,50 m lorsqu'elle est en fleur. La végétation disparaît l'hiver, et repart au printemps à partir des racines.

De la famille des apiacées, elle est souvent confondue avec son parent le céleri. Ils ont tous les deux le même goût, mais celui de l'ache est plus puissant.

On utilise ses feuilles et ses graines. À cause de son goût fort, on s'en sert uniquement cuit, et à petite dose.

Les feuilles, assez proches de celles de céleri, se récoltent au fur et à mesure des besoins. Elles peuvent se faire sécher pour l'hiver : il est préférable de les couper en petits bouts avant de les faire sécher, pour pouvoir utiliser la juste quantité.

Thon à la cocotte

1 tranche de thon épaisse (600 à 800 g) - 1 branche d'ache et 1 oignon moyen (le tout haché menu) - 1 citron - sel - huile d'olive.

Faites revenir le thon dans l'huile d'olive. Puis étalez le hachis d'aromates successivement sur les 2 faces. Couvrez et faites mijoter à feu doux environ 20 minutes. À mi-cuisson, arrosez du jus d'un citron. Retournez de temps en temps pour éviter que cela n'attache. Servir avec des pommes de terre à la vapeur.

Poisson au court bouillon

2 l d'eau - 1 gousse d'ail - 2 cuillerées à soupe de vinaigre - 1 branche d'ache - merlan, maquereau, lieu noir, colin, etc. ou autres poissons pouvant être cuits au court-bouillon.

Le poisson est placé dans le court-bouillon tiède. On porte le tout à ébullition mais il ne faut pas laisser bouillir : l'ensemble doit frissonner. La mieux est d'avoir une « poissonnière » avec une grille sur laquelle on pose le poisson.

Boulettes de viande

500 g de restes de viande hachés - 1 branche d'ache et 1 oignon, hachés menus - 1 œuf - pain ou biscottes écrasés trempés dans du lait - 50 g de farine - coulis de tomates.

Mélangez et pétrissez viande, pain, œuf, ache et oignon. Salez. Formez des boulettes que vous roulez dans la farine. Faites revenir dans une cocotte puis couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps. Nappez d'un coulis de tomates bien chaud et servez avec de la ratatouille.

Pot au feu

1 kg de plats de côtes - 2 ou 3 oignons - 2 ou 3 caïeux d'ail - 500 g carottes - 500 g navets ou panais (plus doux) - sel - 1 bouquet de persil - 1 branche d'ache. (Si vous en avez, c'est le plat par excellence du persil-racine !)

Dans une cocotte, disposez la viande et la branche d'ache, couvrez d'eau, salez et amenez à ébullition. Ajoutez alors les légumes par-dessus : la viande cuira dans l'eau et les légumes à la vapeur.

Laissez cuire à petit bouillon 2 bonnes heures. Rajoutez la moitié du bouquet de persil et faites cuire 1/2 heure de plus.

Mettre la viande dans un plat creux, avec les légumes, en les saupoudrant du reste de persil haché. Servez avec des légumes conservés au vinaigre ou lacto-fermentés.

Chou-rave pané

500 g de chou-rave - quelques feuilles d'ache - sel - chapelure - 2 œufs.

Épluchez le chou-rave et coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Faites-le cuire 5 à 10 minutes à la vapeur.

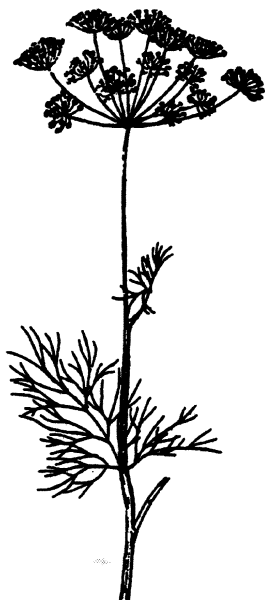
Hachez les feuilles d'ache menu ; mélangez-les aux œufs battus et salez. Passez chaque tranche de chou-rave dans ce mélange puis dans la chapelure. Faites revenir à la poêle 5 minutes de chaque côté. Ce plat peut accompagner des céréales natures.

Sel de "Céleri"

Il suffit de mélanger des graines d'ache moulues fin à du sel gris non raffiné pour obtenir un sel de céleri, à l'odeur un peu spéciale. Utiliser de préférence de la fleur de sel.

Vous l'utiliserez pour saupoudrer des boissons (jus de tomates en particulier) et parfumer potées, viandes en sauce, bouillons, potages, etc.

Aneth



Aneth

Popularisé par une campagne en faveur de la consommation de poisson, l'aneth peut trouver une grande place dans votre cuisine tant son goût fin et anisé se marie avec beaucoup de mets.

Plante annuelle, il a tendance à fleurir dès qu'il fait chaud, mais les jardiniers en feront des semis successifs.

Il trouvera place aussi bien dans les salades que sur les grillades, dans les purées qu'avec les poissons.

On utilise les feuilles qui conservent mieux leur arôme congelées que séchées. On peut aussi le conserver en sel, ou au vinaigre. On utilise les graines moulues, mais leur parfum est moins délicat.

Purée de carottes à l'aneth

1 kg de carottes - 2 oignons - sel - huile - citron - 1 bouquet d'aneth.

Mettez de côté un peu d'aneth pour décorer.

Hachez les oignons et faites-les revenir à l'huile, puis ajoutez les carottes et le bouquet d'aneth, le tout coupé fin. Faites revenir encore 5 minutes en tournant. Ajoutez 2 verres d'eau, salez et faites cuire à l'étouffée 20 à 30 minutes. Il faut que les carottes cuisent en absorbant l'eau. Il vaut mieux en rajouter en cours de cuisson plutôt que de les noyer.

Lorsque cela s'écrase à la fourchette, réduisez en purée.

Ajoutez un peu d'huile pour obtenir un mélange onctueux (environ 1 cuillerée à soupe), le jus d'1/2 citron en mélangeant bien.

Ce plat peut aussi bien se servir chaud en légume que glacé en entrée.

Vous pouvez l'accompagner de fromages de chèvres bien chauds et de toasts grillés.

Escalopes panées à l'aneth

Escalope (veau ou dinde) - aneth - 2 œufs - chapelure - sel.

Battez les œufs et salez, passez chaque escalope dans les œufs battus, déposez sur chaque face un

brin d'aneth avant de les passer dans la chapelure. Faites cuire à la poêle 5 minutes de chaque côté. Servez avec un brin d'aneth sur chaque escalope.

Saumon au beurre d'aneth

1 tranche de saumon par personne - aneth - beurre - sel.

Préparez un beurre d'aneth en malaxant de l'aneth haché avec un peu de beurre et du sel. Laissez reposer au frais au moins une heure.

Faites cuire à la poêle les tranches de saumon en saupoudrant successivement chaque face d'aneth haché.

Chaque convive assaisonnera avec un peu de beurre d'aneth.

Salade d'automne à l'aneth

1 chicorée scarole - huile de tournesol - vinaigre (de miel ou de cidre) - sel - tahin (purée de sésame) - aneth

Pour adoucir et parfumer les salades un peu dures. Préparez une sauce fluide en délayant une cuillerée de tahin avec de l'huile de tournesol et du vinaigre doux. Salez et ajoutez l'aneth haché menu. Coupez la salade en morceaux assez petits et mélangez bien avant de servir. La douceur et l'onctuosité de la sauce attendrira la salade.

Petits légumes au vinaigre

Les pickles anglais : tous légumes - vinaigre - aneth.

Tous les petits légumes peuvent faire l'affaire : petites racines lors de l'éclaircissage au jardin (carottes, navets, panais ou betteraves), pousses de chou-fleur ou de brocoli, tomates cerises, mini-pâtisson, cornichons, petits oignons, ail, échalote, grains frais de légumineuses (pois, fèves), etc.

Ébouillantez rapidement les légumes moins tendres (racines, grains). Mettez tous les légumes dans un bocal avec des feuilles et des graines d'aneth. Couvrez avec un bon vinaigre d'alcool salé et chaud. Attendez 2 ou 3 semaines avant de consommer. Cela se conserve comme les cornichons. Pour avoir un goût aigre-doux, rajoutez du sucre : 1 cuillerée à café pour 1 petit bocal de 450 g.

Oeuf à la coque à l'aneth

Par personne : 1 ou 2 œufs, sel, aneth.

Un brin d'aneth haché fin dans un œuf à la coque, avec un peu de sel, et vous découvrirez un autre parfum... par exemple dans un petit déjeuner à l'anglaise. Vous pouvez aussi le faire avec un peu de graines moulues.

Angélique

(Angelica archangelica)

Tout le monde la connaît par ses bâtonnets confits. Si leur recette familiale est longue, elle a d'autres usages plus simples, et tout aussi savoureux. C'est une grande plante qui fleurit au bout de 2 ou 3 ans, et se ressème toute seule. On utilise les jeunes feuilles (plus tendres) et les pétioles (« tiges » prolongeant les feuilles) exclusivement fraîches.

Vin d'angélique

100 g de tiges fraîches - 1 l d'eau de vie - 5 l de bon vin blanc sec - 1 kg de sucre. (On peut réduire les quantités en proportion selon la quantité que l'on veut préparer.)

Coupez les tiges en petits morceaux. Mélangez bien les différents ingrédients ; assurez-vous que le sucre soit bien dissous. Faites macérer 2 à 4 mois dans des récipients fermés mais qui respirent (bouchon de liège). Filtrez, mettez en bouteilles et laissez reposer au moins quelques semaines avant de consommer.

Comme pour tous les apéritifs maison, sa qualité dépendra en grande partie de la qualité du vin utilisé.

Salade de riz composée

Riz - pommes - jeunes feuilles d'angélique - raisins secs trempés - fruits secs au choix.

Il s'agit d'une préparation salée, pas d'un dessert. Le riz doit être assaisonné avec huile, moutarde, vinaigre et sel. Pour bien mélanger les saveurs, préparez-le à l'avance.

Crudités au fromage blanc

Toutes crudités râpées : carotte, betterave rouge + radis noir, chou vert ou rouge - fromage blanc - oignon (ou échalote, ou ciboule) - sel - moutarde - jeunes feuilles d'angélique.

Mélangez fromage blanc et moutarde, en diluant à l'eau éventuellement pour un liquide épais (consistance de pâte à crêpe). Salez, ajoutez oignon et angélique hachés très fins, puis vos légumes râpés. Mélangez bien.



Basilic

Basilics

(Ocimum basilicum)

famille des labiacées

Basilics, symboles des régions de soleil et de douceur de vivre : une potée de basilic près de la fenêtre de la cuisine, on peut se régaler toute l'année.

Si le plus connu est le vert à grandes feuilles, Pistou dans le Sud-Est et Fabrègue dans le Sud-Ouest, la famille des basilics comprend beaucoup de membres tous aussi parfumés les uns que les autres.

Les basilics verts à petites feuilles, depuis le nain compact (en boule) jusqu'au fin vert plus élancé peuvent même dissuader les mouches d'entrer dans la maison (s'il n'y en a pas trop) ; on les considère souvent comme plus décoratifs que culinaires, mais ils sont aussi savoureux que leur grand frère.

Et puis il y a les autres : le basilic rouge au parfum plus poivré. Et la gamme des saveurs spéciales : basilics à odeur de citron, de cannelle, de thym. Sans compter les espèces asiatiques. De quoi se régaler dans la diversité.

Cueillette et conservation

Pour les variétés à grandes feuilles, on cueille celles-ci une à une, afin de faciliter le

développement des rameaux qui sont situés à leur aisselle. Pour ceux à petites feuilles, on cueille des petits rameaux. Pour qu'ils se développent le plus longtemps possible, il faut les tailler lorsqu'ils commencent à fleurir, en coupant les branches sous les fleurs.

Le séchage est la meilleure façon de le conserver mais il faut faire attention car les feuilles de basilic sont assez charnues et moisissent facilement. Les grandes feuilles doivent être étalées en couches minces dans des cageots surélevés ; les bouquets de petites feuilles peuvent sécher suspendus ; le tout dans un endroit sec et bien ventilé. Ils sont secs lorsque les feuilles sont bien craquantes, sans pour autant tomber en poudre.

On peut aussi les conserver sous forme de sels (5 à 10 % de feuilles réduites en poudre dans de la fleur de sel) ou de vinaigres aromatisés.

En cuisine

C'est vraiment l'herbe à tout faire, que l'on peut accommoder à toutes les sauces : des salades aux grillades, des nouilles aux potées ou aux plats en sauce, avec légumes, céréales, laitages, poissons ou viande ! Sa recette emblématique est la soupe au Pistou, dont les différentes versions sont souvent bien compliquées... alors qu'un simple plat de nouilles prend un autre relief, assaisonné de basilic haché et d'un filet d'huile d'olive !

Courte à la carotte

500 g carottes - 2 oignons moyens - 2 caïeux d'ail - une poignée de feuilles de basilic - fromage blanc fermier (150 g) - 3 œufs - sel - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Pâte brisée : 300 g farine - 150 g beurre - sel - eau.

Préparez la pâte brisée (voir Coriandre p. 55) et mettez-la à reposer au frais.

Émincez carottes, oignons et ail en lamelles fines et faites les revenir dans un peu d'huile, avec la moitié du basilic. Couvrez et laissez-les cuire à feu doux 15 à 20 minutes, en rajoutant un ou deux verres d'eau pour éviter qu'elles n'attachent. Gardez un jaune d'œuf qui servira à enduire la croûte pour la faire dorer. En fin de cuisson, ajoutez fromage blanc, crème fraîche, œufs et le reste du basilic.

Divisez la pâte en 2 parts : une pour le fond de tarte, une pour le dessus.

Garnissez un moule à tarte d'un papier multicuisson, étendez-y la pâte ; puis versez la préparation et recouvrez avec le reste de pâte étalée de manière à former un couvercle ; pratiquez 3 à 4 trous dans ce couvercle pour que la vapeur puisse s'échapper. Délayez le jaune d'œuf avec une cuillerée à soupe d'eau tiède et enduisez la pâte de ce mélange avec un pinceau.

Faites cuire à four chaud environ 40 minutes.

Tomates poêlées

Par personne : 2 tomates rondes moyennes - 1 petite gousse d'ail - un beau brin de basilic - sel - huile d'olive.

Coupez les tomates en deux. Faites-les revenir dans l'huile d'olive en alternant les 2 faces (commencez par le côté avec la peau). Parsemez avec l'ail et le basilic hachés. Salez et couvrez. Faites mijoter à feu doux 20 à 30 minutes. Rajoutez un peu de basilic quelques minutes avant de servir. Délicieux avec des grillades de viande ou de poisson.

Rôti de veau au basilic

Pour 4 : rôti de veau (750 g) - 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive - 2 ou 3 belles tomates - une quinzaine d'olives - 1 bouquet de basilic.

Traversez votre rôti dans le sens de la longueur et introduisez-y du basilic. Mettez également du basilic sous la barde de lard. Faites revenir le rôti à la cocotte dans l'huile d'olive. Rajoutez les olives et les tomates coupées en morceaux. Salez. Faites mijoter à feu doux de 30 minutes (saignant) à 1 heure (bien cuit). Servez avec des légumes de saison.

Pâtes au basilic

La plus simple des recettes, pour donner un goût de fête au plus ordinaire des repas. Au moment de servir, assaisonner vos pâtes de basilic haché. Selon vos goûts, faites-le avec de la crème fraîche ou de l'huile d'olive.

Basilic à l'huile d'olive

Basilic à grandes feuilles - huile d'olive.

Récoltez des feuilles de basilic et faites-les sécher (faner) 24 heures.

Disposez-les dans des petits pots propres et bien secs en versant de l'huile dessus au fur et à mesure. Faites bien attention à évacuer toutes les bulles d'air qui pourraient favoriser les moisissures. Couvrez bien d'huile et fermez soigneusement. Conservez à l'obscurité dans un endroit frais. Une fois ouverts, gardez le pot au réfrigérateur et consommez-le dans les semaines qui suivent.

Saumon sur un lit de poireau

Par personne : 1 poireau moyen - 1 tranche de saumon - basilic - sel.

Dans une petite cocotte, disposez dans un peu d'huile bien chaude les blancs de poireaux et le basilic coupés fins puis les tranches de saumon, salez. Couvrez et faites cuire à feu doux 15 à 20 minutes en retournant délicatement plusieurs fois.

Poivrons farcis au quinoa

Pour 4 : 5 beaux poivrons - 1 verre de quinoa - 2 oignons - 2 tomates fermes - 200 g fromage blanc fermier - 2 œufs - basilic - sel.

Enlevez le chapeau de 4 poivrons et videz-les de toutes leurs graines.

Faites cuire 15 minutes le quinoa dans le double d'eau salée.

Coupez menu le dernier poivron et les oignons. Mélangez dans un saladier avec les œufs, les tomates en petit morceaux, le basilic haché et le quinoa. Salez puis garnissez les poivrons et remettez leurs couvercles.

Placez dans un plat à four profond et huilé. Couvrez de papier multicuison et faites cuire 20 à 30 minutes à four moyen.

Artichauts à la barigoule

Petits artichauts poivrades - huile d'olive - oignon - ail - carottes - basilic - sel - vin blanc sec.

Cette recette traditionnelle de Provence connaît de nombreuses variantes. Enlever les feuilles extérieures (dures) et couper le bout des autres. Faites revenir à la cocotte oignon, ail et carottes. Installez dessus les artichauts avec le basilic (à grandes feuilles). Faites revenir un moment, puis ajouter un bon verre de vin blanc sec et un verre d'eau, salez. Couvrez et faites mijoter à feu doux 1 h à 1 h 30. La sauce doit être réduite et les artichauts cuits à point.

Haricots mangetout au basilic

Haricots mangetout (vert ou beurre) - basilic - beurre au sel de l'Atlantique - petits oignons frais.

Choisissez de larges haricots mangetout bien tendres. Faites revenir les oignons à la cocotte. Ajoutez les haricots, des feuilles de basilic, un verre d'eau, salez.

Faites cuire à l'étouffée 15 à 20 minutes selon la tendreté désirée. Ajoutez un bon morceau de beurre, mélangez et servez.

Cerfeuil

(*Anthriscus cerefolium*)

Appelé « l'herbe qui réjouit » par les Grecs, le cerfeuil est par excellence une « fine herbe » : par ses feuilles finement ciselées, par la finesse et le fugacité de sa saveur. Par tempérament il redoute les excès de soleil et d'humidité, préférant une petite ombre douce.

Il faut l'utiliser le plus frais possible. Ne supportant pas le séchage on peut essayer de le conserver au congélateur, en petits bouquets ou sous forme de glaçons, mais le résultat reste moyen.

Il a 2 proches parents : le cerfeuil tubéreux, ancien légume bisannuel formant des racines de la taille d'une noix. Le cerfeuil



1. Cerfeuil

vivace (= Myrrhe odorante) forme de grosses touffes avec un feuillage qui rappelle celui de certaines fougères ; ses feuilles sont moins tendres et sa saveur anisée est plus forte et plus tenace.

Riche en vitamines, C en particulier, le cerfeuil est considéré comme une plante purgative et diurétique, et comme anti-laiteux.

On l'utilise cru, ou ajouté à la cuisson au dernier moment.

Omelette au cerfeuil

Pour 4 : 7 œufs, 1/2 verre de lait, sel, cerfeuil, 1 c. à café d'huile.

Battez énergiquement, œufs, lait et sel pour obtenir un mélange mousseux.

Versez dans une poêle chaude, puis faites cuire quelques minutes à feu doux en couvrant. Quand c'est presque cuit et encore bien baveux, saupoudrez de cerfeuil haché juste avant de replier l'omelette.

Soupe au cerfeuil

1 l d'eau salée - 200 g de pommes de terre - 1 œuf - 1 oignon - 1 gousse d'ail - sel - 50 g cerfeuil haché - 1 c. à c. d'huile (olive ou tournesol).

Faites revenir oignon, ail et la moitié du cerfeuil haché à la cocotte dans l'huile. Ajoutez les pommes de terre coupées menu et l'eau salée bouillante. Faites cuire 15 minutes dans l'eau frémissante.

Au moment de servir, disposez dans la soupière l'œuf battu et le reste du cerfeuil haché. Versez dessus la soupe bien chaude et servez.

Épaule d'agneau farcie aux herbes fraîches

1 épaule d'agneau désossée.

Farce : 100 g de mie de pain - 1 œuf - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 tasse de cerfeuil haché - 1/4 de verre de vin blanc sec - sel.

Mélangez oignon et ail hachés, cerfeuil, mie de pain, œuf, vin blanc.

Farcissez l'épaule. Ficelez-la solidement. Badi-geonnez d'huile de tournesol.

Faites cuire à four moyen — préchauffé une dizaine de minutes — 30 à 40 minutes en arrosant souvent avec le jus de cuisson.

Salade de topinambour

500 g de topinambour - sel - cerfeuil - huile de tournesol - vinaigre doux (cidre ou miel).

Brosser les topinambours, puis faites-les cuire à la vapeur 15 à 20 minutes. Vérifier si la cuisson est suffisante en plongeant un couteau pointu dans les tubercules : comme pour des pommes de terre, le couteau doit ressortir facilement.

Égouttez les tubercules et passez-les à l'eau froide, puis épluchez-les et coupez-les en rondelles.

Faites une sauce avec huile de tournesol, vinaigre doux (de cidre ou de miel), sel. Juste avant de servir, ajouter le cerfeuil haché très fin et mélangez.

Couscous au cerfeuil

Par personne : 1 tasse de couscous - 1 petit oignon - 1 c. à s. de cerfeuil haché - sel - 2 à 3 tasses d'eau - huile de tournesol.

Faites dorer à la cocotte dans l'huile le couscous et l'oignon haché. Lorsqu'ils sont bien dorés, versez l'eau froide. Salez et amenez à ébullition. Puis faites cuire à couvert et à feu doux 5 à 10 minutes pour que l'eau soit absorbée. Ajoutez le cerfeuil au moment de servir, par exemple avec une salade au cerfeuil.

Entrecôte à la crème et au cerfeuil

Entrecôte de bœuf - 2 belles échalotes - huile - sel - cerfeuil.

Hachez les échalotes très fin. Mettez l'entrecôte à griller dans un peu d'huile, avec la moitié de l'échalote.

Pendant ce temps mélangez le reste de l'échalote avec le cerfeuil coupé très fin.

Lorsque la viande est cuite, couvrez-la de crème et saupoudrez du mélange cerfeuil-échalote.

Salade aux amandes et cerfeuil

Salade - amandes broyées - huile de tournesol - vinaigre - sel - cerfeuil haché.

Broyez les amandes au mortier (ou râpez-les dans un petit moulin à fromage). Mélangez-les avec l'huile de tournesol, le vinaigre et le sel de façon à obtenir une pâte fluide avec de petits morceaux. Ajoutez la salade (chicorée ou mesclun). Saupoudrez de cerfeuil haché et mélangez bien juste avant de servir.

Ciboule

(*Allium fistulosum*)

« Cive », ce diminutif la situe bien : intermédiaire entre la ciboulette dont on mange les feuilles et l'échalote cultivée pour ses bulbes : chez la ciboule, tout se mange, feuilles et bulbes.

C'est une plante vivace facile à cultiver, dans le plus petit jardin ou une jardinière. Les bulbes se divisent au fur et à mesure de leur développement. Il suffit donc de diviser les touffes pour en avoir régulièrement.

Il y en a 3 types : la blanche et la rouge qui se sèment ou s'éclatent ; et la ciboule de St-Jacques, stérile, qui appartient à une espèce voisine (*Allium lusitanicum*).

Les bulbes frais hachés menu relèvent très bien les salades et les sauces crues. Feuilles et bulbes crus se marient bien avec les laitages : fromage blanc et yaourt, seuls ou en accommodement (salade de concombre au yaourt, purée de courgette au fromage blanc, etc).

Elle parfume agréablement les petits pois, les fèves fraîches, jardinières et potées de légumes.

On l'utilise cuite avec les poissons, dans les soupes et potages, etc.

Elle peut remplacer l'estragon dans la sauce béarnaise ou la menthe à la sauce paloise (p. 88).

Gardiniiere de légumes

Légumes frais de saison : haricots verts, carottes, navets ou panais, ciboule et menthe (variété de votre choix) - pommes de terre.

Faites revenir dans très peu d'huile les légumes frais et la ciboule coupée en gros morceaux. Mettez à feu doux et couvrez en surveillant pour que cela n'attache pas. Au bout de 5 minutes, ajoutez la menthe et les pommes de terre, puis 2 à 3 verres d'eau selon la quantité de légumes. Faites mijoter à feu doux environ 45 minutes. Les légumes doivent avoir du jus, mais sans baigner dedans. Accompagne agréablement un rôti.

Salade de champignons

250 g de champignons de Paris - 2 ciboules - vinaigre - sel - crème fraîche.

Les champignons doivent être bien frais ! Lavez-les dans de l'eau vinaigrée en enlevant soigneusement toute trace de sable ou de « terre ». Égouttez-les bien. Coupez-les en lamelles, salez, ajoutez la ciboule hachée, un jus de citron et la crème. Mélangez bien et mettez au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir. Vous pouvez y ajouter quelques graines de coriandre concassées.

Profiteroles en salade

1 belle salade - 12 à 15 profiteroles (non sucrées) - 200 g de fromage - 100 g de crème fraîche - 100 g de cerneaux de noix - ciboule - huile de tournesol - vinaigre de cidre - sel.

Comme salade, choisissez-en une ferme et douce : batavia ou romaine de préférence. Comme fromage, il en faut un qui ait du goût et puisse être battu : roquefort, bleu, chèvre frais.

Assaisonnement : broyez une cuillerée à soupe de cerneaux de noix, hachez menu un bulbe de ciboule, ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile et une de vinaigre, salez. Cela doit donner une pâte fluide mais non liquide.

Passez au mixer la moitié du fromage, la crème fraîche, 50 g de noix jusqu'à obtenir un mélange bien pâteux. Incorporez-y les feuilles hachées de ciboule. Garnissez les petits choux de cette pâte.

Mélangez la salade et le reste du fromage coupé en dés. Assaisonnez et installez dans un grand plat. Une dizaine de minutes avant de servir, passez les choux à four chaud. Puis disposez-les autour de la salade.

Tranche de veau

1 escalope de veau épaisse (la « tranche ») - ciboule - sarriette - sel.

Hachez la ciboule et mélangez-la avec des feuilles de sarriette réduites en poudre. Lorsque vous faites cuire votre viande, saupoudrez successivement les deux faces avec ce mélange. Saisissez d'abord les deux faces à feu vif, puis terminez la cuisson à feu doux.

Selon les saisons, vous pouvez la napper avant de servir d'un coulis de tomates fraîches, ou de crème fraîche.

Boulghour aux carottes

Par personne : 1/2 verre de boulghour - 100 g de carottes - ciboule - sel.

Faites revenir dans un peu d'huile d'olive (à la cocotte) le boulghour avec la ciboule hachée. Ajoutez les carottes coupées en lamelles, salez, mouillez — 2 à 3 fois le volume de boulghour — amenez à ébullition puis faites mijoter à feu doux 1/2 heure environ jusqu'à absorption du liquide ; ajouter éventuellement de l'eau en fin de cuisson pour que ça n'attache pas.

Servez avec un mélange salade verte / carottes râpées.

Filets de poisson à la ciboule

Filets de poissons assez fins et étroits (type merlan) - ciboule - citron - crème fraîche.

Hachez la ciboule et étalez-la sur les filets de poisson. Faites couler dessus le jus d'un citron. Enroulez les filets sur eux-mêmes et disposez-les dans un plat à four huilé. Faites cuire à feu moyen. Cinq minutes avant de servir, nappez-les de crème fraîche. Délicieux avec des pommes vapeur.

Ciboulette

(*Allium schoenoprasum*)

« Civette », « brelette », ou encore « appétit », autant de noms populaires pour désigner la ciboulette bien connue des recettes « aux fines herbes ».

Si ses vertus sont optimales lorsqu'on la consomme crue, certains estomacs délicats la supportent mieux cuite.

On la récolte au fur et à mesure des besoins. Le séchage est décevant, mieux vaut la conserver congelée, ou au vinaigre.

Raclette à la ciboulette

Raclette - ciboulette.

Une idée toute simple lorsque vous vous retrouvez entre amis pour faire la cuisine sur la table avec la raclette.

Préparez des herbes hachées dans des petits bols : ciboulette, mais aussi persil, aneth, coriandre, cerfeuil, basilic, sarriette annuelle... toutes les herbes fraîches et tendres peuvent faire l'affaire.

Lorsque vous mettez les tranches de fromage à chauffer, ajouter par-dessus une pincée d'herbe de votre choix.

Purée de courgettes au fromage blanc

1 kg de courgettes petites ou moyennes - ciboulette - 1 fromage blanc fermier (environ 300 g) - moutarde - huile d'olive - 1 citron (ou du vinaigre doux) - sel.

Lavez les courgettes sans enlever la peau. Coupez les en gros morceaux et faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles s'écrasent. Égouttez-les le plus possible puis écrasez-les de manière à obtenir une purée ferme.

Dans un saladier, mélangez une cuillerée à café de moutarde avec le fromage blanc et la purée de courgettes. Salez. Ajoutez la ciboulette, une cuillerée à soupe d'huile d'olive et le jus du citron (ou 1 c. à s. de vinaigre). Mettre au frais au moins 2 heures avant de servir.

Velouté de potimarron

1 morceau de potimarron (150 g par personne environ) - 1 petit bouquet de ciboulette - sel - crème fraîche.

Faites cuire dans un peu d'eau le potimarron coupé en cubes, avec du sel et la moitié de la ciboulette. Lorsqu'il s'écrase, ajoutez le reste de la ciboulette, passez au mixeur en rajoutant du lait tiède jusqu'à obtenir une consistance de potage épais. Ajoutez une bonne cuillerée à soupe de crème fraîche. Servir bien chaud.

Courte aux panais

500 g panais - une bouquet de ciboulette - fromage blanc fermier (150 g) - 3 œufs - sel - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. Pâte brisée : 300 g farine ; 150 g beurre ; sel ; eau.

Préparez la pâte brisée (voir Coriandre p. 55) et mettez-la à reposer au frais.

Émincez les panais et faites les revenir dans un peu d'huile, avec la moitié de la ciboulette. Couvrez et laissez-les cuire à feu doux 15 à 20 minutes, en rajoutant un ou deux verres d'eau pour éviter qu'ils n'attachent. Gardez un jaune d'œuf qui servira à enduire la croûte pour la faire dorer. En fin de cuisson, ajoutez fromage blanc, crème fraîche, œufs et le reste de la ciboulette.

Divisez la pâte en 2 parts : $\frac{2}{3}$ pour le fond de tarte, $\frac{1}{3}$ pour le dessus.

Garnissez un moule à tarte d'un papier multicuisson, étendez-y les $\frac{2}{3}$ de la pâte ; puis versez la préparation et recouvrez avec le reste de pâte étalée de manière à former un couvercle ; pratiquez 3 à 4 trous dans ce couvercle pour que la vapeur puisse s'échapper. Délayer le jaune d'œuf avec une cuillerée à soupe d'eau tiède et enduisez la pâte de ce mélange avec un pinceau.

Faites cuire à four chaud environ 40 minutes. La douceur du panais se marie bien avec le piquant de la ciboulette.

Kascha aux épinards

Pour 4 personnes : 4 tasses de kascha (sarrasin grillé) - 100 g d'épinards - ciboulette.

Faites cuire dans 8 tasses d'eau bouillante salée kascha et épinard une dizaine de minutes. Servez avec de la crème ou un laitage, saupoudré de ciboulette hachée... avec des cornichons aigres-doux.

Fromage blanc aux herbes

500 g de fromage blanc fermier battu - ciboulette - moutarde - 1 citron (ou du vinaigre doux) - sel.

Hachez menu la ciboulette. Mélangez-la avec le fromage blanc, la moutarde et le sel. Arrosez avec le jus d'1/2 citron. Mettre au frais quelques heures avant de servir.

Poisson pané

Filets de poisson fin (limande, merlan...) - sel - ciboulette - chapelure - 2 œufs.

Salez les filets. Hachez la ciboulette menu et mélangez-la aux œufs battus. Passez chaque filet dans ce mélange puis dans la chapelure. Faites revenir à la poêle 5 minutes de chaque côté.

Boulettes de viande

300 g de steak haché - 200 g de chair à saucisse - 150 g de pain sec (ou biscottes) - 1 œuf - ciboulette - sel - lait - farine - 200 g de carottes - 3 belles tomates.

Émiettez le pain et faites-le gonfler dans du lait tiède.

Dans un saladier, mélangez viandes, pain, œufs, ciboulette hachée (la moitié). Lorsque le mélange est bien homogène, formez des boulettes et passez-les dans la farine.

Faites revenir dans l'huile à la cocotte les tomates et les carottes émincées, puis ajoutez les boulettes et faites cuire doucement à couvert environ 15 minutes. Ajoutez de la ciboulette hachée 2 minutes avant de servir.

Coriandre

(*Coriandrum sativum*)



Deux cultures culinaires cohabitent dans la coriandre : les cuisines arabe et asiatique qui utilisent les feuilles, et celles de nos régions qui utilisaient les graines déjà à l'époque de Charlemagne. Cette différence tient au fait que la plante monte vite en graines sous nos climats et qu'il y est donc difficile de la cultiver pour les feuilles.

Les graines fraîches ont une odeur désagréable, il faut les cueillir lorsqu'elles virent au

brun et les faire sécher avant utilisation.

Les feuilles fraîches, crues ou cuites, ont une saveur spéciale différente de leur odeur, comparée par beaucoup à celle des punaises écrasées. Dans les plats cuisinés, on utilise souvent les feuilles en deux temps : la moitié est mise pendant la cuisson, le reste ajouté juste avant de servir. Car la coriandre perd vite sa saveur à la cuisson. Pour la conserver, mieux vaut mettre des petits bouquets au congélateur ou au vinaigre.

Potage aux champignons

500 g de pommes de terre - 200 g de champignons de Paris - 2 oignons moyens - 1 gousse d'ail - un bouquet de feuilles de coriandre - sel - 10 cl de crème fraîche - lait.

Faire revenir les oignons 5 minutes à la cocotte dans un peu d'huile. Ajoutez les pommes de terre coupées en petits morceaux, les champignons coupés en lamelle, la moitié de la coriandre hachée, couvrez d'eau salée froide, menez à ébullition et faites cuire 30 minutes à petit bouillon. Passez au mixer, ajoutez la crème puis le lait pour obtenir une consistance fluide et crémeuse. Au dernier moment, mélangez le reste de coriandre haché fin.

Riz cantonais

200 g de riz - 1 tasse de petits pois - 150 g de jambon cru en tranches épaisses ou de tofu - 100 g d'emmental - 2 œufs - huile - 1 petit bouquet de coriandre hachée - sel.

Pendant que le riz cuit, faites revenir dans l'huile le jambon ou le tofu coupés en petits dés, puis les œufs battus en omelette. Coupez l'omelette bien cuite en lanières, rajoutez le jambon ou le tofu et la moitié de la coriandre, puis le riz, et enfin le fromage coupé en petits cubes. Réchauffez 5 minutes, mettez dans le plat et servez saupoudré du reste de coriandre haché menu.

Panais à la coriandre

1 kg de panais - un petit bouquet de feuilles de coriandre - 2 oignons moyens - ail - huile - sel gris de l'Atlantique.

Coupez les panais en lamelles ; faites-les revenir 5 minutes dans l'huile à la cocotte avec l'ail et l'oignon coupés. Ajoutez la moitié de la coriandre hachée et couvrez d'eau froide. Faites cuire à l'étouffée, en ajoutant de l'eau si besoin, une trentaine de minutes. Saupoudrez du reste de coriandre hachée. Servez nature, ou avec un filet d'huile d'olive, de tournesol, ou un peu de crème fraîche.

Poulet rôti à la coriandre

1 poulet - 8 petits oignons - 2 caïeux d'ail - 2 belles tomates - 1 poivron doux - un bouquet de feuilles de coriandre - sel.

Mettez plusieurs beaux brins de coriandre dans le ventre du poulet. Garnissez le fond d'un plat à four bien huilé avec les tomates et poivron coupés en grosses tranches. Disposez dessus poulet, oignon et ail. Salez et saupoudrez de coriandre. Comptez 20 minutes de cuisson par livre à four chaud, en arrosant régulièrement.

Vous pouvez disposer autour du poulet des petites pommes de terre.

Courte à la carotte et à la coriandre

Pâte Brisée : 150 g de farine blanche - 150 g de farine complète - 150 g de beurre - sel fin gris de l'Atlantique - eau.
Fond de tourte : 500 g de carottes - feuilles (1 petit bouquet) ou graines (une douzaine) de coriandre - 2 oignons moyens - ail - 2 œufs - huile - sel gris de l'Atlantique.

Il est souvent difficile d'étaler une pâte faite uniquement avec de la farine complète : mieux vaut mélanger à parts égales farine blanche et farine complète. Ajoutez ensuite le beurre coupé menu et une pincée de sel. Pétrissez abondamment jusqu'à ce que le beurre soit bien intégré à la farine. Ajoutez un peu d'eau et continuez à pétrir jusqu'à obtention d'une pâte ferme, homogène et non collante. Divisez la pâte en deux parties : 2/3 pour le fond, 1/3 pour le couvercle. Laissez reposer au moins une demi-heure.

Coupez les carottes et les oignons en lamelles fines et faites-les revenir doucement (environ 1/4 d'heure) à la poêle couverte avec la moitié de la coriandre, les oignons, l'ail haché menu et le sel.

Garnissez un moule beurré avec les 2/3 de la pâte. Ajoutez aux carottes dans la poêle le reste de coriandre et les œufs battus ; laissez cuire une minute et versez dans la tourte. Étalez le reste de la pâte en couvercle en le perçant à intervalles réguliers. Faites cuire à four moyen 30 à 45 minutes.

Facilitez la mise en place de la pâte à la farine complète : étalez-la sur un papier multicuison, posez-le au fond du moule.

Petits légumes au vinaigre et à la coriandre

Graines de coriandre : 1 cuillerée à café pour un bocal d'1 litre - petits oignons - ail - échalotes - petits légumes crus.

Les graines de coriandre sont le condiment qui se marie par excellence avec le vinaigre. Cornichons, « pickles » à l'anglaise avec toutes sortes de petits légumes : cornichons, petites racines d'éclaircissage (carottes, betteraves, navets...), haricots verts, jeunes grains de fèves, petites pommes de choux-fleurs, etc.

Nettoyez soigneusement tous les légumes, égouttez-les et séchez-les avec un papier de ménage (essuie-tout). Remplissez un bocal en alternant les différentes catégories et en ajoutant des grains de coriandre et les autres aromates. Couvrez de vinaigre. Fermez le bocal et conservez-le à l'obscurité.

Le vinaigre d'alcool est plus fort et permet de conserver d'une année sur l'autre.

Les saveurs seront plus délicates avec un vinaigre plus doux (de cidre ou de miel), mais il faut alors conserver les bocaux au frais et les surveiller.

Artichauts à la coriandre

Artichauts -graines de coriandre - vinaigre.

Lavez les artichauts en les trempant dans de l'eau vinaigrée. Remplissez d'eau une cocotte, ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre et 1 cuillerée à café de graines de coriandre.

Lorsque l'eau bouillonne, jetez-y les artichauts et faites les cuire jusqu'à ce qu'une lame les pénètre facilement. Servez avec une sauce vinaigrette parfumée aux feuilles de coriandre.

Rôti de bœuf à la coriandre

Un rôti de bœuf bardé de lard - 1 oignon moyen - coriandre - sel - huile de tournesol.

Coupez l'oignon en fines tranches. Glissez ces tranches sous les bardes avec des grains de coriandre. Salez et saupoudrez de coriandre broyée. Faites cuire à four chaud 12 à 15 minutes pour 500 g de viande selon le degré de cuisson désiré.

Peut aussi bien se servir chaud que froid.



Estragon

(*Artemisia dracunculus*)

Une grande herbe traditionnelle, mais souvent méconnue... et pourtant pleine de vertus. Il ne faut pas confondre l'Estragon vrai avec l'Estragon de Russie (variété inodora) qui lui ressemble comme un frère, se sème facilement mais n'a pas de goût. Il faut bien vérifier à l'achat, en croquant un petit bout de feuille, elle doit avoir un goût piquant et frais... n'achetez pas de graines !

Le docteur Valnet la recommande pour remplacer le sel dans les régimes hyposodés. Elle est aussi conseillée à ceux qui ont du mal à digérer. On peut en faire des tisanes à raison de 25 g de plante fraîche par litre d'eau bouillante, à consommer après les repas ou à tout moment de la journée.

L'estragon a une action stimulante sur la digestion, sans pour autant avoir d'effet irritant. Son action neutralisante sur l'acidité s'applique bien sûr à la digestion, mais aussi au vinaigre, en faisant l'herbe appropriée aux cornichons, vinaigres et autres conserves aux vinaigres (les « pickles » britanniques), permettant même à certains estomacs délicats d'en consommer ; mieux vaut toutefois le vérifier à petite dose, pour les plus délicats, et l'associer avec un vinaigre doux comme celui de miel.

On le récolte au fur et à mesure des besoins. Pour les provisions d'hiver, on peut le faire sécher, mais le résultat est souvent décevant. C'est autrement qu'il conservera le mieux son goût : au vinaigre (voir recette p. 64), ou sous forme de petits glaçons (estragon haché couvert d'eau et congelé).

On l'utilise dans les salades, les crudités, mais aussi avec les volailles (poulet à l'estragon), viandes rôties ou en sauce... et bien sûr pour faire du vinaigre à l'estragon.

C'est l'herbe qui remplace le mieux sel et poivre.

Poulet à l'estragon

1 poulet - huile d'olive - estragon - sel - facultatif : pommes de terre.

Aussi simple que savoureux... Mettez une branche d'estragon à l'intérieur du poulet et — après l'avoir badigeonné d'huile d'olive — saupoudrez-le d'estragon haché. Disposez autour des pommes de terres coupées en morceaux et saupoudrées d'estragon. Mettez au four.

Si vous consommez le poulet (ou ses restes) froid, vous pouvez parfumer votre mayonnaise avec de l'estragon haché.

Consommé de tomates

1 kg de tomates - 1 poignée de feuilles d'estragon - crème fraîche - sel - huile d'olive - oignon et ail - 1 poivron.

Cette recette n'utilise QUE les feuilles : éliminez toutes les parties dures (branchettes, brindilles).

Faites revenir ail, oignon et poivron dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates coupées en morceaux et la moitié de l'estragon. Lorsque l'ensemble commence à réduire, ajoutez 0,5 l d'eau et salez. Laissez cuire à feu doux 1/2 heure. Passez au mixer et laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur. Juste avant de servir, ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche et le reste de l'estragon haché et fouettez le tout. Si le mélange est trop épais, vous pouvez rajouter de l'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Liqueur d'estragon

1/2 litre d'eau de vie - 2 litres de bon vin blanc doux - 500 g de sucre - 50 g de feuilles d'estragon.

Bien mélanger l'ensemble. Faire macérer dans des bocaux au moins 2 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Filtrer, mettre en bouteilles et laisser reposer quelques semaines avant de consommer.

Vinaigre d'estragon

2 recettes selon l'usage :

— pour les assaisonnements courants, contentez-vous de mettre une belle branche d'estragon dans une bouteille de bon vinaigre ;

— pour utiliser l'estragon en hiver, disposez l'estragon coupé en petites branchettes dans un bocal, couvrez largement de vinaigre chaud mais non bouillant. Éliminez l'air qui resterait dans le bocal. Vous pourrez utiliser cet estragon pour parfumer des plats en sauce, ou du poulet... Mais attention : lorsque vous aurez utilisé toutes ces feuilles, le vinaigre restant sera peut-être trop parfumé à votre goût.

Tranches de colin à l'estragon

Tranches de colin - estragon - huile de tournesol - farine - crème.

Hachez fin des feuilles d'estragon. Saupoudrez les tranches de colin des 2 côtés avec ce hachis puis passez-les dans la farine.

Faites cuire à la poêle au moins 5 minutes de chaque côté.

Au moment de servir, posez une pincée d'estragon haché et une noix de crème fraîche sur chaque tranche.

Pot au feu de congre

Un morceau de congre (800 g à 1 kg) - 250 g de poireaux - 250 g de carottes - 1 gousse d'ail - vinaigre - estragon - sel.

Choisissez un morceau de gros diamètre : les petits congres ou les morceaux situés près de la queue ont plus d'arêtes.

Faites un bouillon avec les légumes, l'ail, l'estragon et le vinaigre. Portez à ébullition puis ajoutez le congre et faite cuire 20 minutes en eau frissonnante, sans couvrir.

Une fois qu'il est cuit, enlevez la peau du congre et ses arêtes.

Servez avec les légumes de cuisson, des pommes de terre vapeur et une sauce béarnaise qui se fait avec la même recette que la sauce paloise mais avec de l'estragon à la place de la menthe (voir Menthe p. 85).

Sauce aux noix et à l'estragon

Pour vos salades, vous pouvez marier l'estragon avec des noix. Une fois mélangé huile, vinaigre et sel, ajoutez l'estragon haché et les noix broyées. Vous obtiendrez une pâte plus ou moins fluide, très agréable avec les chicorées d'automne et d'hiver.

Velouté de châtaignes à l'estragon

500 g de châtaignes - estragon - lait - crème fraîche.

Fendez les châtaignes et cuisez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et épluchez à chaud. Remettez à cuire à l'eau environ 15 minutes avec une petite branche d'estragon.

Faites chauffer un peu de lait. Passez les châtaignes au mixer avec du jus de cuisson et le lait chaud, de façon à obtenir la consistance désirée : entre une purée et un potage liquide selon votre goût. Ajoutez une cuillerée à soupe de crème fraîche et une pincée de feuilles d'estragon hachées.

Veau au topinambour

1 kg de poitrine de veau - 1 kg de topinambour - 2 poireaux - huile de tournesol - estragon - sel gris - 1 verre de bon vin blanc sec (ou de bon cidre).

Faites revenir la poitrine de veau dans un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien dorée, sortez-la et mettez les poireaux, les topinambours (épluchés et coupés en gros dés) et l'estragon. Faites revenir quelques minutes, salez puis remettez la viande et le vin. Laissez l'ensemble s'imprégner du vin avant de couvrir à peine avec l'eau froide. Menez vite à petite ébullition puis continuez à feu doux 40 à 60 minutes.

Servez avec des pickles ou des petits légumes marinés au vinaigre.

Salade à la catalane

Salade - 1 botte de radis - 1 petite boîte de maïs doux - une dizaine de filets d'anchois de Collioure - 2 œufs durs - estragon - huile d'olive - vinaigre doux (cidre ou miel) - sel.

Comme salade, choisissez soit de la laitue non pommée (feuille de chêne blonde et brune, lollo rossa...), soit du mesclun de printemps, mélange de salades et d'herbes variées : laitues rouges et vertes, chicorée frisée et scarole, roquette...

Préparez l'assaisonnement avec huile d'olive, vinaigre, sel, une pincée d'estrageon haché. Coupez les radis en rondelle, ajoutez le maïs et la salade. Si les feuilles de radis sont tendres et fraîches, mettez-les avec la salade. Mélangez bien dans le saladier. Décorez avec les anchois et les œufs durs coupés en rondelles épaisses. Pour ceux qui n'aiment pas les anchois, on peut les remplacer par d'autres produits de la mer : coquillages (moules, coques, etc.), crevettes...

Oeufs au plat au cantal

Œufs - tranches fines de cantal - estragon.

Cassez vos œufs dans une poêle avec un peu d'huile bien chaude. Posez dessus des lamelles de cantal et des feuilles d'estrageon haché. Couvrez et laissez cuire 5 minutes avant de servir chaud.



Hyssope

Hyssope

(*Hysopus officinalis*)

Arbrisseau très frugal qui aime le soleil et les terres assez légères. On la confond souvent avec l'estragon (famille des astéracées), dont le feuillage disparaît l'hiver et la floraison est insignifiante (l'estragon vrai est stérile). L'hysope (famille des lamiacées), elle, a un feuillage persistant... dont vous apprécierez la superbe floraison bleue, rose ou blanche selon les variétés.

On récolte les feuilles fraîches selon les besoins. Pour le séchage, il faut cueillir des rameaux fin juin-juillet, un matin, journée ensoleillée, dès la rosée disparue. Effeuillez-les et étaler les feuilles sur des claies dans un endroit sec et ventilé, à l'abri du soleil direct. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les feuilles craquent sans pour autant tomber en poudre.

L'hysope a connu de nombreux usages traditionnels en cuisine ; essayez le vinaigre à l'hysope en mettant une branche dans un flacon de vinaigre doux (cidre ou miel). On la retrouve dans de nombreuses liqueurs : élixir de la grande Chartreuse, absinthe suisse, etc.

Jarret de veau au cidre

1 kg de jarret de veau en tranches de 5 cm - 3 oignons - 2 gousses d'ail - 300 g de panais - 300 g de carottes - 300 g de pommes de terre - 2 branches de céleri - 1 branche d'hysope - 0,5 l de cidre - huile - sel.

Coupez les racines en petits cubes et hachez céleri, oignon et ail.

Faites revenir à la cocotte les tranches de jarret dans un peu d'huile (tournesol ou olive). Ajoutez les légumes et la branche d'hysope, remuez.

Mouillez avec le cidre, salez, couvrez et faites cuire à feu doux environ 45 minutes.

Potage au panais et à l'hysope

500 g de panais - quelques belles feuilles de chou vert - 1 bel oignon - hysope - huile d'olive - sel.

À la cocotte, faites revenir 5 minutes dans un peu d'huile d'olive chou, oignon et panais coupés menu avec un petite branche d'hysope effeuillée. Salez et couvrez copieusement d'eau. Faites cuire à petite ébullition une heure. Passez au mixer en ajoutant une cuillerée à soupe de crème fraîche pour augmenter l'onctuosité.

Saumon à l'hysope

Par personne : 1 tranche de saumon - 2 échalotes - 1 pincée de feuilles d'hysope - sel - huile.

Hachez les échalotes. Dans un plat à four huilé, disposez chaque tranche de poisson sur un hachis d'échalote saupoudré d'hysope. Salez les tranches et recouvrez-les de même d'échalote hachée et d'hysope. Faites cuire à four moyen 20 à 30 minutes selon l'épaisseur du poisson.

Chou farci à l'hysope

1 beau chou de Milan (frisé) - 2 œufs - 250 g de blanquette de veau hachée - 150 g de chair à saucisse - 100 g de mie de pain - 1 branche d'hysope effeuillée.

Demandez à votre boucher de vous hacher 250 g de blanquette de veau.

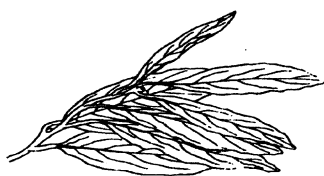
Effeuillez et ébouillantez le chou ; gardez les feuilles extérieures et hachez le cœur.

FARCE : mélangez œufs, viandes, pain, romarin, la moitié des feuilles d'hysope et le chou haché. Salez.

Garnissez les feuilles restantes de farce, attachez-les et disposez-les dans un plat à four huilé en les saupoudrant de feuilles d'hysope.

Cuire à feu moyen 1 h à 1 h 30 en mouillant si besoin est.

Laurier- sauce



Le laurier-sauce (Laurus nobilis, famille des lauracées) ne doit pas être confondu avec ses homonymes qui sont toxiques et appartiennent à d'autres familles botaniques : Laurier-rose (Nerium oleander, apocyanacées), Laurier-tin (Viburnus tinus, caprifoliacées) et Laurier-cerise (Prunus laurocerasus, rosacées).

C'est un arbre résistant au froid, frugal, qui aime le soleil.

Antiseptique, il stimule les estomacs paresseux, éveille l'appétit et combat les fermentations. On utilise l'infusion de feuilles (3-4 feuilles à infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante) contre les ballonnements et les aigreurs après le repas. Avant l'ère des frigos, on utilisait son action antiseptique pour aider à conserver les viandes : marinades des poissons et venaisons, salaisons.

Il mérite mieux que sa triste place de figurant dans le traditionnel bouquet garni. Vu son goût fort, on n'utilise que quelques feuilles à la fois, et les feuilles sèches ont un goût moins âcre que les fraîches. Vous pouvez en cueillir des branches que vous garderez suspendues à la cuisine.

Purée de pois cassés

Pois cassés (1 verre pour 2 personnes) - 2 fois leur volume d'eau - 1 c. à c. d'huile - 2 oignons moyens - 2 à 3 feuilles de laurier-sauce.

Faites revenir les oignons dans l'huile, puis ajouter les pois cassés, le laurier et l'eau en mélangeant bien. Faites cuire à feu doux une heure en surveillant que ça n'attache pas. Rajoutez éventuellement un peu d'eau. Enlever les feuilles de laurier et remuez bien afin de réduire en purée.

Vous pouvez servir avec des croûtons frits frottés d'ail.

Frites au laurier

Pommes de terre - Herbes en poudre : 2/3 Romarin, 1/3 Laurier.

Préparez de la poudre en pulvérisant le plus finement possibles de feuilles bien sèches de laurier et de romarin dans les proportions indiquées. Vous pouvez en faire une petite provision, conservée dans un bocal ou dans un sachet en papier kraft, qui vous servira pour d'autres frites ou pour vos grillades ou rôtis.

Lorsque les pommes de terre sont à mi-cuisson, retirez-les de la friteuse, saupoudrez-les d'herbes en mélangeant bien. Remettez-les à cuire... pour découvrir un goût nouveau.

Moules au laurier

1 kg de moules - 3 feuilles de laurier - 2 gousses d'ail - 1/2 verre de vin blanc sec.

Après avoir trié, gratté et lavé les moules, mettez-les dans une cocotte avec le laurier, l'ail et le vin blanc. Démarrez à feu vif jusqu'à ce que les coquillages soient ouverts, en remuant. Puis couvrez et faites cuire à feu doux environ 20 minutes.

Lapin sauté aux olives

1 lapin coupé en morceau - 500 g de tomates - 2 oignons - 3 gousses d'ail - laurier-sauce - huile d'olive - moutarde - 100 g d'olives (noires à la provençale) - sel - 500 g de pommes de terre - 500 g de haricots mangetout (ou de fèves fraîches).

Enduisez les morceaux de lapin de moutarde puis faites les revenir 5 minutes à la cocotte dans l'huile d'olive, avec oignon et ail coupés. Ajoutez ensuite les tomates coupées en 2, la moitié des olives, 3 feuilles de laurier.

Faites mijoter à feu doux environ 30 minutes.

Ajoutez les pommes de terre et les haricots mangetout, avec un verre d'eau. Refaites cuire 30 minutes.

Disposez sur un plat avec les olives restantes.

Potée de légumes au laurier

Pommes de terre - 1 chou pommé (vert ou rouge) - carottes ou panais - 2 ou 3 poireaux - 4 feuilles de laurier - sel.

Coupez les légumes en petits morceaux : lanières fines pour le chou et les poireaux, petits dés pour les racines. Faites revenir chou, poireaux et laurier dans un peu d'huile (olive ou tournesol), puis couvrez et mettez à feu doux pour les faire réduire, en ajoutant un peu d'eau pour éviter que cela n'attache. Lorsqu'ils ont réduit, ajoutez 1 ou 2 verres d'eau et les autres légumes, salez et faites cuire doucement à feu doux pendant au moins une heure, en rajoutant de l'eau si besoin est. Un bon plat de légumes mijotés doit cuire assez longtemps.



Marjolaïne

Marjolaine

(**Origanum majorana**)

On la confond souvent avec son cousin l'origan (Origanum vulgare), confusion entretenue par les noms : la marjolaine française est l'origano italien. On la reconnaît à son feuillage vert laiteux, à ses fleurs blanches en coquille, et à son odeur suave et pénétrante. L'origan (alias thé rouge), moins parfumé, avec ses feuilles vert foncé à reflets rougeâtres et des fleurs roses, est commun dans toute la France, alors que la marjolaine est méditerranéenne et gèle vers - 6°C.

Ses propriétés : antispasmodique, hypotenseur, sédatif, digestif. Délicieusement parfumée, sa tisane a des vertus sédatives et digestives qui en font une boisson du soir... surtout après un repas un peu copieux.

Pour les provisions d'hiver, on la cueille tout l'été, une fois la rosée du matin disparue, puis on la fait sécher en l'étalant à l'ombre dans un endroit très aéré. Elle se conserve très bien dans des sacs en papier.

En cuisine, c'est par excellence l'herbe des tomates cuites : pizzas, ratatouille, coulis, pâtes... Si la présence de tiges dures (boisées) n'est pas gênante pour les usages hygiéniques, elle y est désagréable ; mieux vaut donc l'utiliser (et l'acheter) mondée. On peut séparer les tiges des feuilles et fleurs à la récolte (avant séchage), ou au moment de les utiliser.

Coulis de tomates

Pour 5 kg de tomates : 500 g d'oignons - 5 gousses d'ail - huile d'olive - sel - un bouquet de marjolaine.

Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec un peu de marjolaine dans une bassine large.

Lavez et coupez les tomates en gros morceaux et ajoutez-les.

Menez à ébullition puis faites cuire doucement pour évaporer l'eau. Lorsque vous avez obtenu la consistance désirée, rajoutez des feuilles de marjolaine et salez.

Continuez à faire cuire une dizaine de minutes.

Retirez du feu et passez au mixer pour obtenir une sauce homogène. Mettez en bocaux et stérilisez une heure à 100°C.

Petits navets sautés à la marjolaine

500 g de petits navets - huile d'olive - sel - marjolaine.

Choisissez des petits navets nouveaux bien tendres. Frottez-les sous l'eau avec une brosse sans les éplucher. Coupez-les en petits cubes. Faites les revenir à la poêle dans l'huile d'olive avec une cuillerée à café de feuilles de marjolaine. Salez.

Ossobuco

1 kg de jarret de veau coupé en tranches de 5 cm d'épaisseur - 4 à 6 oignons moyens - 0,5 l de coulis de tomates - sel - marjolaine - 1 verre de vin blanc sec (facultatif) - eau selon consistance du coulis.

Dans une cocotte, faites revenir vos tranches de jarret de veau sur leurs deux faces avec les oignons. Puis recouvrez de coulis que vous délayerez avec le vin ou de l'eau. Salez. Ajoutez un petit bouquet de marjolaine. Amenez à petite ébullition puis laissez mijoter une bonne heure. Accompagnez-le de légumes de saison : courgettes, aubergines et poivrons l'été, pommes de terre à la vapeur l'hiver.

Patée d'été

Légumes d'été : courgettes - aubergines - poivrons - tomates - pommes de terre nouvelles - ail - marjolaine.

Épluchez, lavez et coupez en petits morceaux vos légumes. Faites les revenir doucement à l'huile d'olive avec la marjolaine, en les mettant dans l'ordre suivant : oignon, ail et marjolaine - poivron et aubergine - courgette. Au bout d'une dizaine de minutes, ajoutez les tomates. Faites mijoter 15 à 30 minutes puis ajoutez les pommes de terre. Couvrez et laissez mijoter 20 à 30 minutes.

Courgettes sautées

1 kg courgettes moyennes (avant formation des graines) - 4 gousses d'ail - sel - marjolaine - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Lavez les courgettes puis coupez-les en morceaux fins sans enlever la peau. Mettez les à revenir à la poêle avec ail, sel et marjolaine. Commencez à feu vif en remuant fréquemment. Lorsqu'elles commencent à réduire, mettez à feu doux et couvrez. Si elles rendent beaucoup de jus à la cuisson, terminez à feu vif pour obtenir une consistance onctueuse.

Poulet à la braise

1 poulet découpé - huile d'olive - sel - marjolaine - papier aluminium.

Badigeonnez les morceaux de poulet d'huile d'olive. Saupoudrez chaque morceau de feuilles de marjolaine et salez, puis entourez-les de papier alu. Faites cuire à la braise en retournant de temps en temps. Pour une cuisson homogène, vous mettrez les morceaux les plus épais (cuisse, blanc) aux endroits les plus chauds. Comptez 20 à 30 minutes sur braises chaudes.

Très agréable accompagné d'une ratatouille... froide.

Millet à la tomate

Pour 4 personnes : 4 tasses de millet décortiqué - 2 oignons - 1 ou 2 caïeux d'ail - 500 g de tomates (ou un bocal de coulis) - 1 c. à c. d'huile d'olive - marjolaine - sel.

Faites revenir oignon, ail, marjolaine et millet dans l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez les tomates (ou le coulis). Mouillez avec environ 2 fois le volume d'eau. Salez. Amenez à ébullition puis faites cuire à feu doux 15 à 20 minutes. Servez avec une salade verte.

Spaghetti à la marjolaine

250 g de spaghetti - 150 de lard maigre - marjolaine - huile d'olive - 10 cl de crème fraîche.

Cuire les spaghetti dans 2 litres d'eau bouillante salée avec une pincée de marjolaine.

Faire revenir le lard coupé en petits dés dans l'huile d'olive avec une petite cuillère de feuilles de marjolaine.

Égouttez les spaghetti et mettez les dans une soupière ; versez dessus le lard et ajoutez la crème fraîche.

Morue à la marjolaine

500 g de morue dessalée et parée - 100 g d'oignons - 500 g de tomates - 800 g de pommes de terre - 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive - marjolaine - 1 verre de vin blanc sec - sel.

À la cocotte, faites revenir les oignons dans l'huile avec la marjolaine. Ajoutez les tomates coupées en 2, puis les pommes de terre coupées en gros cubes. Faites revenir 5 minutes, puis ajoutez la morue et le vin blanc, salez.

Couvrez et laissez mijoter 10 à 15 minutes.

Chou braisé à la marjolaine

1 chou vert bien pommé - 500 g de pommes de terre - 2 carottes - 1 poireau - 1 gousse d'ail - marjolaine - huile de tournesol - sel.

Coupez le chou en 4, les carottes et le poireau en petits morceaux. À la cocotte, faites revenir le chou 3 minutes dans l'huile. Ajoutez carottes, poireau, ail et marjolaine. Mettez 5 minutes couvert à feu doux. Ajoutez les pommes de terre, 2 verres d'eau, salez et cuisez à l'étouffée environ 20 minutes.



Mélisse citronnelle

(*Mélissa officinalis*)

Herbe très envahissante, elle pousse partout. Son discret parfum citronné est très fugace. On la confond bien souvent avec la citronnelle d'extrême-orient, herbe dure de la famille des graminées, dont on extrait l'essence de citronnelle qui éloigne les insectes. C'est cette dernière que l'on utilise en cuisine asiatique.

Il faut la consommer fraîche car elle s'affadit au séchage et se conserve mal. Le seul mode de conservation qui ne détruise pas son goût est la congélation sous forme de glaçons.

Maquereau à la mélisse

1 (ou plusieurs) maquereau assez gros - huile de tournesol - feuilles de mélisse - sel.

Compter 150 à 200 g de poisson frais par personne. Videz et nettoyez-les soigneusement. Mettez-leur une bonne poignée de mélisse dans le ventre. Disposez-les au premier étage d'un plat cuisant à la vapeur, avec un peu d'eau au fond. Faites cuire une dizaine de minutes une fois que la vapeur est saturée.

Servir avec des pommes de terre... vapeur.

Salade fraîche à la mélisse

1 salade verte (batavia) - 2 tomates - 1 petit oignon - jeunes feuilles fraîches de mélisse - huile de tournesol - vinaigre - sel.

Préparez votre sauce vinaigrette 1 heure à l'avance avec 1 cuillerée à café de mélisse et l'oignon hachés finement. Ajoutez la salade et les tomates. Cette salade fraîche peut accompagner un plat de poisson.

Gardinière de légumes à la mélisse

Légumes de saison : carotte, oignon, pomme de terre, navet, petits pois ou haricots verts - 1 branche de mélisse - 1 cuillerée à café d'huile - sel - eau.

Faites revenir à l'huile dans la cocotte carottes et navets coupés en petits cubes. Puis ajouter les autres légumes, la mélisse et couvrez d'eau sans noyer. Faites cuire à l'étouffée en laissant le liquide réduire.

Au moment de servir, ajouter dans le plat une cuillerée à soupe de crème fraîche pour donner de l'onctuosité. Et saupoudrez de feuilles de mélisse hachées.

Eau de mélisse familiale

1 l d'eau de vie - 50 g de sommités fleuries de mélisse - 5 g de cannelle - 15 g de graines de coriandre - 15 g de muscade - 10 g de côte d'angélique.

La mélisse, c'est d'abord de l'eau de mélisse dont on ne compte plus les recettes variées ; la mélisse n'étant qu'une des nombreuses plantes de ces recettes ; celle-ci n'est pas celle « des carmes » mais une vieille recette populaire, stimulante et digestive.

Faire macérer pendant 15 jours, puis filtrer en pressant. Mettre en bouteille et laisser décanter au moins un mois avant de l'utiliser à raison d'une cuillerée à café avant le repas.

Salade de Pe-tsai au yaourt

1 Pe-tsai (chou de Chine) bien pommé - 1 yaourt - 1 poignée de feuilles de mélisse - 1 échalote - moutarde - sel - huile de tournesol.

Choisissez un chou de Chine bien pommé, coupez-le en lanières fines. Dans un saladier, mélangez une cuillerée à café de moutarde, un yaourt, l'échalote, les feuilles de mélisse hachées fin et une cuillerée d'huile ; salez. Ajoutez les lanières de chou et mélangez bien.

Crosnes au tofu et à la mélisse

500 g de crosne - 2 oignons - 200 g de tofu - feuilles fraîches de mélisse - huile de tournesol - sel.

Les crosnes doivent être très frais et fermes. Pour les nettoyer, lavez-les dans une eau légèrement vinaigrée, coupez les deux extrémités puis frottez-les dans un torchon avec du gros sel. Rincez-les et mettez-les à cuire 10 minutes à la vapeur.

Coupez le tofu en petits cubes et hachez les oignons. Mettez-les à revenir environ 10 minutes dans l'huile avec les crosnes et la moitié des feuilles de mélisse. Au dernier moment, ajoutez le reste des feuilles hachées de mélisse.

Haricots de mer à la mélisse

Une poignée de haricots de mer (algues) - 200 g de petites pommes de terre - huile - vinaigre - sel - mélisse.

Entrée fraîche ! Les haricots de mer se présentent sous forme de baguettes longues (20/30 cm). Trempez-les 1 heure dans un peu d'eau tiède.

Faites cuire les pommes de terre non épluchées à la vapeur. Une fois cuites, épluchez-les et coupez-les en tranches fines.

Préparez une vinaigrette en y incorporant des feuilles de mélisse hachées. Coupez les « spaghetti » en petits tronçons, puis mélangez-les avec les pommes de terre dans la vinaigrette.

Menthes (mentha)

Rien qu'en France, on en dénombre plus de 140 espèces et variétés différentes. Noms populaires locaux, nomenclature botanique et phytothérapie se superposent : il faut se méfier des appellations. Les menthes se reconnaissent d'abord avec le nez. En cuisine, la diversité de leurs arômes, unifiés autour du parfum de menthe, en font une source inépuisable de sensations pour les palais exigeants ; toutes les préparations, crues ou cuites, peuvent les accueillir.

Quelques types intéressants en cuisine :

— *Menthe Verte, celle du thé à la menthe et du taboulé : la plus utilisée. Ses feuilles, de diverses formes, sont toujours vert franc.*

— *Menthe Poivrée, celle de l'alcool de menthe, aux feuilles et tiges vert foncé. Plus stimulante, elle peut remplacer ses cousines pour ceux qui aiment les saveurs fortes.*

— *Menthe Citron, aux feuilles panachées de vert franc et de jaune citron. Une saveur douce à découvrir, particulièrement rafraîchissante dans les assaisonnements d'été.*

— *Menthe Bergamote, aux feuilles rondes vert-rouge foncé, pour apporter une touche exotique à vos plats.*

La rumeur veut que la plante soit incompatible avec les traitements homéopathiques. D'après le laboratoire Boiron, il n'y a aucune preuve de cette opposition.

Les menthes se mangent à toutes les sauces, crues ou cuites. Elles aromatisent aussi bien les salades, les crudités que les poissons, les viandes, et peuvent même relever une salade de fruits ou des confitures douces. Quant au gigot bouilli avec une sauce à la menthe, ce ne serait pas une invention anglaise ; bien au contraire, elle daterait de Gaston Phoebus, comte de Foix et de Béarn, et c'est là que les anglais l'auraient découvert !

La menthe se sèche assez facilement, étalée en couche mince dans un endroit sec et très ventilé. Elle se conserve dans des sacs en papier.

Concombre au yaourt

Concombre - yaourt - moutarde - sel - feuilles de menthe.

Coupez et salez les concombres, si possible 1 heure à l'avance pour les faire un peu dégorger.

Préparez l'assaisonnement : 1 yaourt, 1 cuillerée à café de moutarde (plus ou moins pleine selon les goûts et la moutarde), sel, feuilles de menthe hachées.

Mélangez le tout, gardez 1 heure ou 2 au réfrigérateur avant de servir.

Pour cette recette, je préfère la menthe citron ou la menthe verte.

Truites à la menthe

1 truite par personne - menthe poivrée - sel - huile - citron.

Pour éviter que les truites n'attachent, il est meilleur de les faire cuire au four.

Dans un plat à four long et huilé, disposez quelques feuilles de menthe, puis les truites, en plaçant une branchette de menthe dans chaque poisson. Salez et arrosez de jus de citron (1 citron pour 3 ou 4 truites). Couvrez de papier alu. Faites cuire à four chaud environ 1/2 heure (selon votre four) en retournant à mi-cuisson. Si la menthe poivrée est trop forte à votre goût, vous pouvez la remplacer par de la verte ou de la citron.

Daurade au four

Daurade - menthe - sel - huile - citron.

Mettez une branche de menthe dans la daurade vidée et écaillée. Placez-la dans un plat à four huilé. Salez et saupoudrez de feuilles de menthe hachées. Mouillez d'un bon vin blanc sec. Couvrez de papier alu. Faites cuire à four moyen environ 30 à 45 minutes selon la taille du poisson.

Sauce paloise

4 c. à s. de vinaigre de vin et 4 de vin blanc sec (Jurançon) - 1 branche de menthe verte - 6 échalotes (ou 6 petits oignons) - sel - 3 jaunes d'œufs - 150 g de beurre.

Dérivée de la sauce béarnaise (à l'estragon).

Faites chauffer à feu doux vinaigre, vin, menthe et échalotes finement hachées, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un peu de liquide (environ 2 cuillerées à soupe), puis tamisez le liquide en gardant le hachis.

Dans un récipient, à bain-marie doux, mettez le liquide et les jaunes d'œufs. Mélangez vigoureusement et incorporez petit à petit le beurre, tout en continuant à fouetter. Le résultat final doit avoir la consistance d'une mayonnaise ferme sans jamais bouillir. Vous pouvez à la fin y rajouter menthe et échalote tamisées. Elle se sert soit tiède, soit froide, épaisse et ressaisie au réfrigérateur. Délicieux pour accompagner les poissons cuits au court-bouillon ou les rôtis de porc ou de veau, ou le gigot de mouton à la vapeur (recette suivante)...



LES MENTHES

1. Menthe Pouliot. — 2. Menthe poirevii. — 3. Menthe verte.

Gigot de mouton à la vapeur

1 gigot de mouton - 1 bouquet de menthe - ail - 200 g de carottes - 200 g de navets - 200 g d'oignons.

Le terme de « mouton » recouvre souvent des brebis de réforme, à la viande plus forte et moins tendre que celle des agneaux. C'est sans doute pour elles que sont nées les recettes de gigot bouilli.

Percez le gigot et enfoncez dans ces fentes des gousses d'ail.

Faites bouillir dans une cocotte de l'eau avec les légumes et la moitié de la menthe. Plongez le gigot dedans avec le reste de menthe et cuisez à feu doux environ 15 minutes pour 500 g.

Peut naturellement se servir avec la sauce paloise.

Petits pois frais

1 kg petits pois frais - 3 petites carottes nouvelles - 2 oignons blancs frais - quelques feuilles de laitue - 1 branche de menthe fraîche - 1/2 cuillerée à café de sucre de canne roux - sel.

Faites revenir quelques minutes dans un peu d'huile de tournesol les petits pois, la menthe, l'oignon et la laitue. Ajoutez les carottes, le sucre et le sel, un verre d'eau et faites cuire à l'étouffée 15 à 25 minutes selon que vous aimez les légumes fermes ou tendres.

Pâtisson farci à la menthe

Pour 4 : 2 patissons moyens - 1 oignon - 200 g de viande hachée (ou fromage blanc fermier) - 100 g de pain sec (ou biscottes) - 2 œufs - sel - menthe.

Ouvrez les patissons en leur coupant le chapeau. Creuser la chair avec une cuillère en ne laissant qu'environ 1 cm.

Émiettez le pain sec ; dans un saladier, mélangez-le avec la viande hachée, les œufs, la chair du patisson et l'oignon hachés menu, la menthe. Bien pétrir ce mélange pour le rendre homogène.

Remplissez les patissons, remettez-leur leurs couvercles. Entourez-les de papier aluminium et faites cuire au four 30 à 40 minutes. Ils sont cuits lorsque qu'on peut les traverser facilement avec un couteau pointu.

Salade de fruits à la menthe

Menthe - sucre - fruits selon la saison.

Épluchez et coupez les fruits, disposez-les dans un saladier en sucrant légèrement et régulièrement. Ajoutez des feuilles de menthe hachées très fin et mélangez bien. Laissez macérer quelques heures avant de servir. Vous aimez la douceur : menthe citron ou verte ; une pointe exotique : menthe bergamote ; un goût qui réveille : menthe poivrée.

Tofu pané à la menthe

200 g de tofu nature - feuilles de menthe - 1 œuf - chapelure - sel.

Le tofu, « fromage » de soja, se présente sous forme d'une pâte blanchâtre et ferme, de peu de goût. Les aromates lui apportent ce goût qui lui manque.

Coupez le tofu en bâtons de 1 cm d'épaisseur.

Hachez les feuilles de menthe dans l'œuf battu et salé.

Passez les bâtons de tofu dans ce mélange puis dans la chapelure avant de les faire revenir 6 à 8 minutes à la poêle. Servir accompagné de salade ou de crudités.

Salsifis à la menthe

1 kg de salsifis (ou de scorsonères) - 1 oignon - feuilles de menthe - huile - sel.

Pelez les racines et trempez-les au fur et à mesure de l'épluchage dans de l'eau froide vinaigrée (1 c. à s./litre) pour éviter qu'elles noircissent. Cuisez-les à la vapeur avec quelques feuilles de menthe 30 à 45 minutes selon le degré de tendreté désiré.

Une fois égouttées, mettez-les à revenir 5 à 10 minutes à la poêle dans un peu d'huile avec l'oignon haché et des feuilles de menthe.

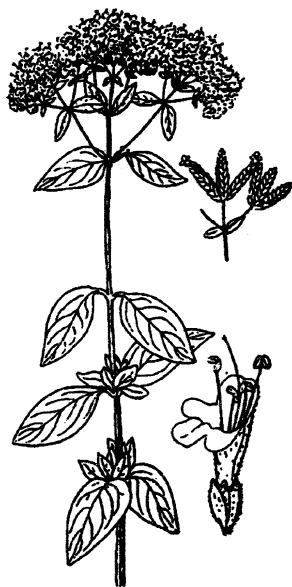
Sardines grillées à la menthe

Sardines vidées - menthe.

Une très simple grillade pour l'été. Videz et lavez les sardines.

Avant de les faire griller au barbecue, glissez une petite branche de menthe dans le ventre de chacune.

VARIANTE : pour renforcer le goût de menthe, faites-les cuire au grill dans du papier alu, ce qui permet de mettre de la menthe sur le poisson.



Origan

Origan

(**Origanum** vulgare)

Il est la plupart du temps confondu avec la marjolaine, car l'oregano utilisé par les italiens pour la pizza et les pâtes alimentaires est en fait la marjolaine française ! L'origan de nos régions est une plante sauvage commune à feuilles vert foncé et fleurs roses. Il est moins parfumé que la marjolaine mais peut avoir les mêmes utilisations.

Gigot d'agneau à l'origan

1 gigot d'agneau - 4 ou 5 gousses d'ail - origan (feuilles et fleurs) - huile d'olive - sel.

Fendez le gigot et glissez dans ces fentes de l'origan et les gousses d'ail. Badigeonnez d'huile d'olive et saupoudrez d'origan. Faites cuire à four chaud (15 minutes par 500 g).

Si vous garnissez le plat à four de pommes de terre en petits cubes saupoudrées d'origan et accompagnées de quelques gousses d'ail, comptez au moins 15 minutes supplémentaires pour la cuisson.

Filets de poisson à l'origan

500 g de filet de lieu noir (ou autre poisson blanc) - 4 belles carottes - 3 oignons - 1 c. à s. d'origan (feuilles et fleurs) - 1 citron - huile - sel.

Hachez les oignons et les carottes. Disposez-les dans un plat à four huilé en une couche homogène (au moins 2 cm) avec la moitié de l'origan. Placez dessus les filets, arrosés du jus de citron. Salez. Saupoudrez du reste de l'origan.

Cuire à four chaud une vingtaine de minutes.

Boulghour aux champignons

Par personne : 1 verre de boulghour - 50 g de champignons de couche frais - 1 échalote - 1 pincée d'origan - huile - sel - 3 verres d'eau environ.

Nettoyez les champignons, coupez-les en grosses lamelles, ainsi que l'échalote. À la cocotte, mettez boulghour, champignons, échalote et origan à revenir en remuant. Au bout de 5 minutes, ajoutez l'eau, salez, portez à ébullition puis faites cuire à feu doux une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Goûtez : s'il n'est pas assez tendre, ajoutez un peu d'eau et faites cuire encore quelques minutes.

Boulghour et pilpil sont du blé concassé, prégermé ou précuit selon les cas.

Chou braisé

1 beau chou (vert ou rouge) - 300 g de panais - 2 oignons - origan - huile d'olive - sel.

Coupez le chou en 4 ; faites-le revenir à la cocotte dans un peu d'huile avec l'oignon. Mouillez peu (1 verre d'eau), ajoutez les panais coupés en petits morceaux, l'origan, le sel. Couvrez et faites cuire une bonne heure à l'étouffée. Ajoutez de l'eau s'il en manque.

Courte aux épinards

Pâte brisée : 400 à 500 g (voir p. 55)

Garniture : 300 g d'épinards - 200 g de fromage blanc bien ferme (type Saint-Marcellin) - 1 œuf - 1 c. à c. d'origan - sel.

Faites cuire les épinards, égouttez-les soigneusement puis hachez-les fin. Lorsqu'ils sont tièdes, mélangez avec le fromage blanc, l'œuf et l'origan. Salez.

Dans un plat à tarte beurré, profond et large (30 cm), étalez la moitié de la pâte en la piquant avec une fourchette. Mettez la garniture. Recouvrez avec le reste de la pâte en la perçant.

Faites cuire à four chaud 30 à 45 minutes.

Purée de poireaux

1 kg de pommes de terre - 500 g de poireaux - sarriette - sel - huile.

Coupez les poireaux en petits morceaux et faites-les revenir dans un peu d'huile avec une pincée de sarriette, puis couvrez et mettez à feu doux pour les faire réduire quelques minutes, en ajoutant un peu d'eau pour éviter que cela n'attache. Lorsqu'ils ont réduit, ajoutez 1 ou 2 verres d'eau et les pommes de terre, salez et faites cuire doucement à feu doux une bonne demi-heure, en rajoutant de l'eau si besoin est. Passez au mixer.

Fèves mangetout à l'origan

1 kg de jeunes fèves - origan - huile d'olive - sel.

Il faut choisir les fèves jeunes : lorsque la peau est épaisse, encore recouverte à l'intérieur d'un épais feutrage blanc, et que les graines n'ont qu'une petite peau.

Épluchez les fèves en enlevant les fils de chaque côté avec un couteau fin et tranchant. Coupez-les en morceaux de 3 à 5 cm. Faites les cuire à la vapeur 15 à 20 minutes avec une bonne pincée d'origan.

Assaisonnez à chaud en les mélangeant avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Oseille

(**Rumex acetosa**)



Riche en vitamines A et C, en fer et en chlorophylle, c'est un aliment antiscorbutique, rafraîchissant et apéritif, légèrement diurétique et laxatif.

Du fait de sa richesse en acide oxalique, le docteur Valnet le contre-indique en cas d'affections pulmonaires, de fragilité gastrique, de problèmes rhumatismaux ou de calculs.

Les variétés sauvages étant plus acides et plus fibreuses, on consomme les variétés cultivées — Large de Belleville et Blonde de Lyon qui se multiplient par semis, oseille vierge (verte ou rouge) qui se reproduit par éclat.

*Une variété proche — l'oseille épinard ou épinard patience (*Rumex patientia*) est plus douce et moins riche en acide oxalique.*

Culture simple pour plante fraîche

L'oseille se conserve mal, il faut la consommer la plus fraîche possible ; c'est pourquoi on en voit rarement en grande surface ou sur les marchés des grandes villes. Rustique et peu exigeante, on peut la cultiver dans le moindre petit jardin, ou en

jardinière avec d'autres aromates (ciboulette, persil, cerfeuil, etc). Elle craint le grand soleil. Pour avoir des feuilles tendres, arrosez-la copieusement. On la récolte surtout au printemps et à l'automne, mais l'oseille vierge se récolte presque toute l'année.

Conservation

Si vous voulez en rapporter d'un jardin de week-end, récoltez le matin à la rosée, entourez-la vite d'un linge, faites-la voyager au frais et placez-la en bas de votre réfrigérateur. Elle se conservera 48 h maximum.

Vous pouvez aussi la congeler après l'avoir lavée et essorée, avec ou sans cuisson.

En cuisine

Peu calorique (30 kcal/100 g), sa saveur agréable et rafraîchissante s'accorde très bien à de très nombreux plats : poissons gras (saumon, maquereau...) œufs, potages.

Dans la plupart des campagnes, elle faisait partie des légumes dépuratifs et reconstituants consommés en salades (pissenlit) ou en soupe (ortie, oseille) au printemps.

Pour en amoindrir les effets négatifs, on peut la faire blanchir une minute à l'eau bouillante, puis on la cuit après avoir jeté cette eau.

Il ne faut pas la faire cuire dans du cuivre... et ne pas laisser de l'oseille cuite dans des récipients oxydables.

Potage velouté à l'oseille

250 g d'oseille - 500 g de pommes de terre - 1,5 l d'eau - sel - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Lavez l'oseille, égouttez-la bien, enlevez les tiges si elles sont dures. Faites la fondre à la cocotte dans un soupçon d'huile en tournant bien. Ajoutez l'eau froide, le sel et les pommes de terre coupées en morceaux. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux 1 bonne heure. Passez au mixer en ajoutant la crème fraîche.

Servez bien chaud avec des croûtons frottés d'ail et frits à la poêle.

Côtelettes de mouton à l'oseille

Par personne : 1 côtelette de mouton - 500 g d'oseille - huile d'olive - ail - sel - 1 c. à s. de crème fraîche.

Lavez l'oseille, égouttez-la bien, enlevez les tiges si elles sont dures et hachez-la. Faites-la « fondre » à la cocotte, salez. Couvrez et faites cuire une dizaine de minutes à feu doux. Ajoutez la crème.

Pendant ce temps, faites saisir les côtelettes à feu vif avec un peu d'ail haché pendant 5 bonnes minutes. Puis ajoutez une partie de l'oseille en purée et laissez encore quelques minutes, couvert, à feu doux.

Servez avec des pâtes fraîches... et le reste de la purée d'oseille.

Omelette à l'oseille et aux lardons

Pour 4 : 7 œufs, 1/4 de verre de lait, 3 belles poignées d'oseille - beurre - sel.

Lavez l'oseille, égouttez-la bien, enlevez les tiges si elles sont dures. Faites saisir les lardons puis ajoutez l'oseille. Cuisez à feu doux 5 minutes jusqu'à éliminer toute eau.

Pendant ce temps fouettez énergiquement œufs, lait et sel. Versez-les dans la poêle et mélangez à l'oseille et aux lardons jusqu'au degré de cuisson souhaité pour l'omelette.

Filets de poisson à l'oseille

Par personne : 100 à 150 g de filets (lieu, merlan, etc.), 1 poignée d'oseille - huile (tournesol ou olive) - crème fraîche - sel.

Lavez l'oseille, égouttez-la bien, enlevez les tiges si elles sont dures.

Mettez un plat à four avec un soupçon d'huile sur un diffuseur ; faites-y « fondre » l'oseille coupée, en remuant car l'oseille attache facilement ; salez puis disposez dessus les filets. Faites cuire à four moyen environ 15 minutes.

Retirez du four et ajoutez un peu de crème fraîche sur chaque filet.

Servez avec des pommes de terre vapeur.

Persil

(*Petroselinum sativum*)

Sa richesse exceptionnelle justifie l'importance de ses utilisations culinaires : 100 g de persil frais renferme en effet 240 mg de vitamine C, 60 mg de provitamine A, 19 mg de fer, 0,9 mg de manganèse, sans compter des vitamines B et de nombreux minéraux et oligo-éléments (calcium, phosphore, magnésium, potassium, iode, cuivre, soufre, etc.), et des huiles essentielles.

Comme c'est un anti-laiteux efficace : les femmes qui allaitent doivent le consommer avec modération.

Le persil simple est réputé plus parfumé que le frisé, mais cela dépend en fait plus de la culture que de la variété... Le persil frisé n'est pas une création horticole récente... les deux existaient déjà il y a des siècles ! Mais le persil frisé, décoratif, est souvent forcé sous serre... et y perd son goût.

Pour ceux qui ont un potager, le persil-racine est un légume à part entière, très parfumé, utilisable comme des carottes ou des navets.

Conservation

On peut faire sécher les feuilles, mais le résultat est la plupart du temps décevant. Il vaut mieux le conserver congelé.

En cuisine, comme beaucoup d'autres petites herbes de la famille des apiacées (coriandre, cerfeuil, aneth), il perd son goût — et une bonne partie de ses vitamines — lors des cuissons prolongées. C'est pourquoi il vaut mieux en garder au moins une partie pour le rajouter en fin de cuisson ou en saupoudrer le plat juste avant de servir.

Beurre au persil

Beurre - persil haché - sel (de préférence non raffiné).

Malaxer le tout dans un ravier jusqu'à obtenir une pâte homogène ; laisser reposer 1 heure ou 2 avant de servir.

Peut accompagner aussi bien des crudités que des produits de la mer (crustacés, coquillages).

Omelettes aux lardons

Pour 4 personnes : 7 œufs, 1/2 verre de lait, 1 c. à s. de crème fraîche, 100 g de lardons, 1 petit bouquet de persil haché, sel.

Faites revenir les lardons une dizaine de minutes. Ajoutez les œufs préalablement battus avec le lait et salés. Juste avant de replier l'omelette et de servir, étalez la crème fraîche et saupoudrez de persil haché.

Bettes au cantal

1 kg de bettes - 150 g de cantal coupé en fines lamelles - 2 caïeux d'ail - persil haché - sel.

Faites cuire les côtes de bettes coupées en petits morceaux à la vapeur ou à l'étouffée dans un peu d'eau (salée). Évitez de les immerger totalement : leur goût passerait dans le jus de cuisson. Puis faites les revenir — avec l'ail coupé très fin — à la poêle en dispersant dessus les lamelles de cantal. Laissez 10 minutes à feu doux. Saupoudrez de persil haché, mélangez, laissez une minute et servez bien chaud.

Potage velouté au persil

Pour 1 l d'eau salée : 250 g de pommes de terre - 1 petit pot de crème fraîche, oignon moyen, 1 beau bouquet de persil haché.

Faites cuire à petit bouillon pendant 20 minutes les pommes de terre coupées menu, l'oignon et la moitié du persil. Passez au mixer.

Dans la soupière, mélangez le reste du persil et la crème fraîche. Juste avant de servir, versez le potage dessus en fouettant vigoureusement pour donner un mélange onctueux. Vous pouvez servir avec des petits croûtons frits.

Tofu au persil

Pour 4 personnes : 200 g de tofu, 1 gousse d'ail, 1 oignon moyen, 1 bouquet de persil, sel.

Les préparations à base de soja sont de plus en plus répandues, et en particulier le tofu, assez fade au naturel. Voilà une recette pour le parfumer : faites revenir oignon et ail hachés menus dans un peu d'huile d'olive. Coupez le tofu en fines lanières ou en petits carrés et ajoutez-le avec la moitié du persil haché. Faites revenir à feu doux 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps. Juste avant servir, saupoudrez le reste de persil haché.

Brocolis persillade

1 kg de brocolis - ail - persil - huile d'olive - sel.

Faites cuire les brocolis à la vapeur jusqu'au degré de tendreté désiré : « al dente », un couteau pénètre ; tendre, un couteau glisse dedans.

Préparer une persillade en hachant ensemble ail et persil.

Disposez le brocoli dans un plat creux, versez une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajoutez la persillade et mélangez le tout.

Sarrasin aux légumes de saison

Pour 4 personnes : 4 tasses de sarrasin décortiqué - poireau - carotte - ail - persil - sel - 1 c. à c. d'huile.

Faites revenir à l'huile sarrasin, légumes et la moitié du persil. Ajoutez 8 tasses d'eau. Amenez à ébullition, puis couvrez et faites cuire à feu doux 15 minutes. Au moment de servir, saupoudrez avec le reste de persil.

Bortsch

1 kg de bœuf (gîte à bouillir) - 1 os à moelle - 500 g de betteraves rouges crues - 1 petit chou vert bien pommé - 2 oignons - 1 kg de pommes de terre - 1 bouquet de persil - 2 feuilles de laurier - sel - crème (aigre de préférence) - cornichons.

Épluchez les betteraves, coupez-les en rondelles (0,5 cm épaisseur). Coupez le chou en lanières. Mettez-les à cuire dans l'eau froide avec la viande, l'os, le laurier, l'oignon et la moitié du persil. Portez à ébullition, puis cuire en eau frémissante 2 heures. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire encore 30 à 45 mn, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Hachez le reste du persil. Présentez d'un côté viande et os, de l'autre bouillon et légumes. Chaque convive ajoute à volonté persil haché, crème aigre et cornichons. Si vous avez du persil racines, mettez-en une belle racine coupée en rondelles.

Escargots à la bourguignonne

6 à 12 escargots par personne - un verre de vin blanc sec - persil, laurier et thym - oignon - carottes - sel.

Beurre d'escargot (pour 12 escargots) : 60 g de beurre - 10 g de persil - 5 g d'échalotes - ail - sel.

Une grande recette traditionnelle ! Vous pouvez utiliser des escargots déjà préparés.

Si vous utilisez votre récolte d'escargots, il faut les recouvrir de gros sel une journée, puis les laver, les broser. Mettez-les dans une marmite d'eau salée et vinaigrée que vous portez à gros bouillon, puis retirez chaque escargot de sa coquille et enlevez la partie noire de la queue. Lavez à grande eau puis faire cuire dans un court-bouillon, à petite ébullition, pendant 2 heures, avec oignon, carottes, herbes et sel.

FARCE : hachez finement ail, persil, échalote et malaxez-les à la fourchette dans du beurre jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Vous pouvez utiliser du beurre au sel de l'Atlantique. Faites raffermir un moment au réfrigérateur.

Mettre un peu de farce dans chaque coquille, puis l'escargot ; enfin reboucher avec de la farce en tassant.

Mettre les escargots bien droits dans un plat à four et mettez environ 10 minutes à four chaud.

À la saison des champignons, vous pouvez en ajouter (cèpes, girolles), hachés, dans la farce.

Rôti de veau piqué de persil

1 rôti de veau bardé de lard (800 g à 1 kg) - 1 bouquet de persil - 2 gousses d'ail - 10 petits oignons - 500 g de panais (ou carottes, ou petits navets) - huile - sel.

Préparez une persillade en mélangeant l'ail et la moitié du persil hachés très fin. Percez le rôti en plusieurs endroits et mettez-y de la persillade. Glissez aussi du persil sous la barde.

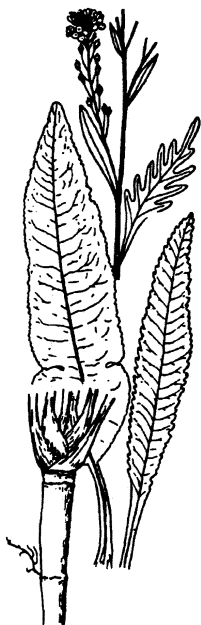
Faites revenir à la cocotte le rôti avec les petits oignons. Ajoutez les panais coupés en lamelles, salez et mouillez d'un demi verre d'eau. Couvrez et faites mijoter 45 minutes à une heure. Vérifiez la cuisson : lorsque vous plantez un couteau pointu dans la viande, le jus doit ressortir incolore si vous l'aimez bien cuite, et légèrement colorée si vous l'aimez rose.



l'persil

Raifort

(*Armoracia rusticana*)



Raifort

Plante vivace aux grandes feuilles dures, le raifort est commun dans l'Est de la France et jusqu'aux pays scandinaves, où c'est un condiment apprécié. Il ne faut pas le confondre avec d'autres membres de la famille des Brassicacées, le raifort de l'Ardèche (*Raphanus campestris*) qui ressemble à un gros radis long ; ni le radis noir, appelé « racine forte » dans certaines langues régionales (occitan, catalan).

Sa grosse racine pivotante et fourchue, d'un blanc crémeux, a une saveur âcre et brûlante ; c'est sans doute ce qui lui a valu certains de ses surnoms : moutarde des capucins, radis de cheval, moutarde des allemands, etc.

Sa richesse en vitamine C — 195 mg / 100 g de racine fraîche — en a longtemps fait un

antiscorbutique recherché. C'est également un stimulant des phénomènes de la nutrition (apéritif et stimulant) et un expectorant (en sirop). Vous pouvez réaliser un vin apéritif en mélangeant 30 g de racine fraîche râpée macérée 24 h dans un litre de vin blanc avec 100 g de sucre roux (facultatif, pour adoucir le goût), puis filtré.

La récolte a lieu à partir de l'automne de la 2^e année de culture. Pour que les racines ne soient pas trop fortes ni trop fibreuses, il faut les prélever le matin en période humide, et bien arroser abondamment les jours précédants... et éviter l'été et les périodes chaudes. Les vieilles racines (2 ans et plus) sont souvent fibreuses ; mieux vaut prélever les racines périphériques, plus tendres. Au jardin, le mieux est d'avoir deux touffes, récoltées chacune une année en alternance, en arrachant la touffe et en replantant la partie centrale.

Les racines se conservent : stratifiées dans du sable — congelées après avoir été lavées et brossées — râpées au vinaigre comme les cornichons. On en trouve en épicerie, en bocal, sous plusieurs formes : pulpe broyée ou râpée, nature ou au vinaigre.

Avec les racines fraîches, préparez à l'avance la pulpe râpée de vos préparations culinaires.

Plante du Nord, le raifort est associé à la crème dans les plats cuisinés.

La pulpe broyée et malaxée avec du beurre, servie sur des toasts grillés, peut accompagner les soupes ou les viandes bouillies, ou se servir avec des céréales douces telles que boulghour ou millet.

Pommes de terre farcies au fromage blanc

8 pommes de terres régulières moyennes - 250 g de fromage blanc fermier - 2 œufs - 100 g de pain rassis - 100 g de raifort broyé (nature ou au vinaigre) - lait.

Décalottez les pommes de terre, creusez-les en laissant moins de 1 cm de chair. Faites trempez le pain dans du lait tiède.

Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, la chair hachée des pommes de terre, les œufs, le pain.

Garnissez les pommes de terre, remettez les chapeaux. Disposez dans un plat huilé et faites cuire à four chaud 45 minutes à 1 heure selon la taille des pommes de terre. Surveillez la cuisson et mouillez lorsque cela risque d'attacher.

Servir avec salade ou crudités.

Raifort au vinaigre

Racines fraîches - vinaigre doux (de cidre, de miel...) - sucre.

Les racines doivent être soigneusement lavées, brossées puis râpées fin de manière à donner de la pulpe que vous mettez dans des petits pots. Couvrez la pulpe de vinaigre sucré (une cuillerée à café de sucre pour environ 100 g de pulpe) chaud, en éliminant toutes les bulles d'air, fermez et conservez au frais à l'abri de la lumière.

Escalopes de blé au raifort

300 g de boulghour fin (ou de blé concassé) - 1 œuf - sel - eau - 1 pincée de romarin moulu.

Sauce : 100 g de raifort au vinaigre - 100 g mie de pain - 1 petit pot de crème fraîche.

Passez successivement les escalopes dans l'œuf battu, dans le lait puis dans la chapelure, en appuyant du bout des doigts sur la chapelure pour qu'elles soient bien enrobées. Dans une poêle, faites saisir rapidement dans l'huile à feu vif de chaque côté, puis à feu doux une dizaine de minutes pour cuire en profondeur.

Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant ses ingrédients à feu doux pour obtenir une pâte fluide.

Servez séparément les escalopes et la sauce : chaque convive nappera son escalope.

Salade au raifort et aux noix

1 belle chicorée (scarole, frisée, pain de sucre ou rouge) - 4 à 6 noix broyées au mortier ou râpées - 1 c. à c. de raifort au vinaigre - huile de tournesol - vinaigre - sel.

Mélangez noix, raifort, huile, vinaigre et sel pour obtenir une sauce très fluide mais non liquide. Préparée au moins 1 heure à l'avance, elle se mariera très bien aux salades d'hiver. Pour imprégner la salade du goût de cette pâte, tournez-la un peu à l'avance.

Coquelet au raifort

Pour 2 personnes : 1 coquelet (600 à 700 g) - 100 g de raifort (au vinaigre) - 1 petit pot de crème fraîche - 1 oignon - 2 gousses d'ail - huile - sel - pommes de terre.

Mettez le coquelet à revenir dans une cocotte avec 1 c. à c. d'huile, l'oignon et l'ail. Puis enduisez-le avec la moitié de la pulpe, ajoutez les pommes de terre et mouillez avec de l'eau tiède. Couvrez et faites cuire à feu doux environ 3/4 d'heure. Lorsque c'est cuit, mélangez dans une casserole le reste de pulpe de raifort et la crème fraîche ; faites tourner le coquelet cuit dans cette sauce quelques minutes avant de servir.

Tofu aux carottes et au raifort

250 g de tofu - 250 g de carottes - 50 g de raifort râpé - huile de tournesol.

Couper le tofu en minces lanières et le mettre à revenir dans de l'huile de tournesol. Lorsqu'il est doré, ajouter les carottes émincées (coupées en minces lamelles) et le raifort. Bien mélanger, couvrir et faites cuire à feu très doux 15 minutes.

Servir avec une salade verte assaisonnée au raifort et aux noix.

Tranche de lieu noir au raifort

Tranche (darne) de lieu noir - raifort - huile de tournesol.

Badigeonnez chaque tranche d'huile puis étalez dessus de la pulpe de raifort. Faites cuire 10 à 15 minutes dans l'huile à la poêle couverte. Retournez de temps en temps et rajoutez alors du raifort.

Coast au raifort

Racines fraîches - sucre - beurre.

Réduire les racines râpées fin en pulpe, ajouter un peu de sucre : 1 cuillerée à café pour 100 g de raifort.

Malaxer en quantités égales le raifort et le beurre.

Laisser reposer un moment au réfrigérateur.

Étaler sur des toasts et servir.

Rhubarbe

(*Rheum rhabarbarum*)

Si en région parisienne ou dans le Nord elle se plaît au soleil, il lui faut une situation ombragée, voire au Nord, dès lors que l'on arrive dans des régions plus chaudes. On consomme les pétioles (tiges), les feuilles étant toxiques.

Pour la cuisson, les tiges de rhubarbe doivent être lavées et épluchées ; pour cela, il faut enlever la pellicule qui les recouvre en procédant comme pour des côtes de bettes.

Boudin à la rhubarbe et aux pommes

Par personne : 100 g à 150 g de boudin - 100 g de rhubarbe - huile de tournesol - sel - 1 ou 2 belles pommes type reinette (pommes à cuire).

Épluchez les pommes par moitiés. Mettez-les dans un plat à four huilé et cuisez à four moyen 20 à 30 minutes. Lavez et épluchez la rhubarbe ; coupez-la en morceaux de 5 cm. Plongez-la 5 minutes dans l'eau bouillante.

Faites cuire le boudin à la poêle, puis gardez-le au chaud. Mettez la rhubarbe à cuire dans la poêle. Quand la rhubarbe est tendre ou en purée (selon les goûts), sortez le plat du four, disposez-y le boudin parmi les pommes puis nappez avec la rhubarbe. Repassez 5 minutes au four avant de servir.

Côtelettes de porc à la rhubarbe

Par personne : 1 côtelette de porc - 200 g de rhubarbe - sel - 1 c. à c. de sucre de canne roux.

Lavez et épluchez la rhubarbe. Faites cuire les côtelettes à la poêle, puis retirez-les et gardez-les au chaud.

Mettez la rhubarbe à cuire dans la poêle avec le sucre (après les côtelettes). Quand la rhubarbe est tendre ou en purée (selon les goûts), remettez les côtelettes et faites chauffer le tout quelques instants. Servez les côtelettes nappées de rhubarbe.

Carte à la rhubarbe

Pâte brisée : 200 g de farine - 100 g de beurre froid - sel - eau.

Garniture : 500 g de rhubarbe - 150 g de sucre - 2 œufs - 2 à 3 c. à s. de crème fraîche liquide.

Faites une pâte brisée (voir Coriandre p. 55).

Lavez et épluchez la rhubarbe ; coupez-la en morceaux de 5 cm. Plongez-les quelques instants dans l'eau bouillante.

Étalez la pâte et mettez-la dans un moule huilé. Disposez les morceaux de rhubarbe et saupoudrez de sucre. Battez œufs et crème puis répartissez-les sur la rhubarbe sucrée. Cuisez à four chaud 30 à 40 minutes.

Chutney de rhubarbe

750 g de Rhubarbe (ou 500 g de rhubarbe et 500 g de poires) - 300 g d'oignons - 100 g de raisins secs - 200 g de sucre - 1 pincée de gingembre en poudre.

Faites fondre dans une huile douce rhubarbe et oignons coupés fins, puis ajoutez les raisins secs, le sucre et le gingembre. Lorsque l'ensemble a acquis la consistance d'une purée, ajoutez 1/4 de litre de vinaigre de cidre, puis versez bien chaud dans des bocaux à confiture. Laissez macérer 1 mois avant de consommer. Pour accompagner des céréales nature, des viandes ou poissons grillés, etc.



Romarin

Romarin

(*Rosmarinus officinalis*)

Tonique et stimulant, cet arbuste qui peut atteindre plusieurs mètres de haut est aussi savoureux que bénéfique. Tonique, il peut être consommé en tisane le matin à la place du café ; il est légèrement hypertenseur. On le consomme en infusion — 15 à 20 g dans 1 litre d'eau bouillante — ou en vin apéritif, obtenu par macération pendant 3 jours de 50 g de sommités fleuries pour 1 litre de bon vin rouge, puis filtré.

... Pour une cuisine savoureuse

Les feuilles de romarin sont assez coriaces, un peu comme des aiguilles de résineux. Fraîches, il faut laisser des branches entières et les retirer après cuisson (ou les laisser en décoration). Sèches, on peut les broyer (mixer ou moulin à café) jusqu'à les réduire en poudre fine ; et c'est cette poudre que l'on utilise pour parfumer les plats.

Épaule d'agneau au romarin

1 épaule d'agneau avec os - ail - romarin - huile d'olive.

Piquez l'épaule pour y enfoncer les caïeux d'ail. Incisez la peau et glissez dessous des branchettes de romarin, badigeonnez d'huile d'olive. Faites cuire à four chaud une bonne heure en arrosant de temps en temps. Servir avec des haricots blancs cuits avec de la sarriette et du lard.

Lièvre au romarin

1 lièvre - huile d'olive - ail et oignon - 1 branche de romarin -
1 bocal de coulis de tomate - 1 verre de vin blanc sec.

Badigeonnez le lièvre coupé en morceaux avec l'huile d'olive puis saupoudrez de romarin coupé fin. Faites revenir à la cocotte avec ail et oignon. Lorsque les morceaux sont bien dorés, ajoutez le vin blanc et le coulis de tomates. Faites mijoter une bonne heure. Servir avec des pommes vapeur.

Chou farci de romarin et de noix

1 beau chou - 2 œufs - 250 g de chair à saucisse - 150 g de steak haché - 100 g de mie de pain - feuilles de romarin broyées - une vingtaine de noix broyées ou râpées.

Ébouillantez les feuilles de chou : hachez-en la moitié.

FARCE : mélangez œufs, viandes, pain, romarin, noix et feuilles hachées. Salez.

Garnissez les feuilles restantes de farce, et disposez-les dans un plat à four huilé en les saupoudrant de poudre de romarin.

Cuisez à feu moyen 1 h à 1 h 30 en mouillant si besoin est. Peut faire une délicieuse entrée pour un réveillon de pays.

Thon grillé sur lit de romarin

1 tranche de thon assez épaisse - 1/2 citron - huile d'olive - romarin - ail et oignon.

Préparez un hachis d'ail, d'oignon et de romarin. Arrosez la tranche de thon du jus d'1/2 citron. Dans une poêle, faites chauffer 1 c. à c. d'huile d'olive. Faites-y dorer le thon sur le hachis : d'abord rapidement les deux faces à feu vif ; puis mettez à feu doux, couvrez et laissez cuire une vingtaine de minutes en le retournant.

Servir avec des pâtes fraîches assaisonnées à l'huile d'olive et au basilic.

Aubergines farcies

Pour 4 : 4 aubergines rondes moyennes - 2 tomates - 150 g de viande hachée - 150 g de chair à saucisse - 1 œuf - 1 c. à c. de romarin en poudre - sel.

Coupez le chapeau des aubergines. Enlever la chair en laissant moins d'un centimètre d'épaisseur.

Hachez la chair que vous avez ôtée, mélangez-la avec les viandes, l'œuf et le romarin, une des tomates coupée en petit morceaux. Salez. Garnissez les aubergines, remettre les chapeaux. Coupez la seconde tomate en rondelles au fond d'un plat à four huilé, disposez les aubergines dessus et faire cuire environ 1 heure à four moyen, en mouillant de temps en temps avec de l'eau.

Purée aux topinambours

500 g de topinambours - 500 g de pommes de terre - 1 gros oignon - huile de tournesol - 1 petit rameau de romarin - sel gris - lait - 1 œuf.

Épluchez et coupez pommes de terre et topinambours, coupez-les en petits cubes.

Faites dorer à la cocotte dans un peu d'huile d'olive l'oignon coupé menu ; ajoutez les tubercules et le romarin, le sel et l'eau froide (1/2 litre). Amenez rapidement à ébullition puis baisser le feu et couvrez. Faites cuire environ 20 minutes en remuant de temps en temps ; ajoutez de l'eau s'il en manque.

Lorsque les légumes sont cuits, enlever le rameau de romarin, passez au mixer avec du lait chaud et un œuf.

Rôti de porc farci aux abricots

1 rôti de porc (800 g à 1 kg) - 150 g d'abricot secs - 1 c. à c. de romarin en poudre - sel - huile.

Faites tremper les abricots une dizaine de minutes dans de l'eau tiède pour commencer à les ramollir.

Transpercez le rôti dans le sens de la longueur. Passer chaque abricot dans la poudre de romarin avant de l'enfoncer dans le rôti. Garnissez ainsi

toute la longueur du rôti. Saupoudrez le rôti de romarin et salez.

Faites revenir le rôti à la cocotte dans de l'huile douce (tournesol). Lorsqu'il est bien doré, ajoutez 1/2 verre d'eau et faire cuire à l'étouffée 30 à 45 minutes.

Pour accompagner, vous pouvez faire cuire en même temps des petites pommes de terre juste épluchés, et légèrement saupoudrées de romarin.



Roquette

(*Eruca sativa*)

C'est une plante annuelle à croissance rapide, pouvant dépasser 60 cm. Les feuilles ont un goût frais, avec un arrière fond de noisette et de piquant très agréable, sans amertume. Il faut la cueillir de préférence le matin,

surtout lorsqu'il fait chaud.

Elle se consomme fraîche.

Salade paysanne

1 chicorée (frisée ou scarole) - filets fumés de magrets de canards - 1 bouquet de roquette (ou de persil) - huile de tournesol - vinaigre de vin vieux - sel - croûtons frits frottés d'ail - 2 belles pommes de terre cuites à la vapeur.

Préparez l'assaisonnement avec huile, vinaigre et sel, roquette hachée.

Préparez à l'avance des petits croûtons de pain un peu rassis frotté d'ail.

Faites revenir à la poêle quelques minutes les pommes de terre.

Versez le contenu bien chaud de la poêle sur la salade bien remuée, disposez dessus les croûtons, les filets de magret et servez.

Concombre au yaourt et à la roquette

Concombre - yaourt - moutarde - sel gris - feuilles de roquette.

Coupez et salez les concombres, si possible 1 heure à l'avance pour les faire un peu dégorger.

Préparez l'assaisonnement : 1 yaourt, 1 cuillerée à café de moutarde (plus ou moins pleine selon les goûts et la moutarde), sel gris, feuilles de roquette hachées.

Mélangez le tout, gardez 1 heure ou 2 au réfrigérateur avant de servir.

Omelette à la roquette

Pour 4 : 7 œufs, 1/4 de verre de lait, 3 belles poignées de roquette - sel gris.

Battez énergiquement les œufs et le lait jusqu'à les faire mousser, l'omelette n'en sera que plus baveuse. Jetez dans un poêle huilée bien chaude puis baisser jusqu'à feu doux. Cuisez à feu doux quelques minutes jusqu'à éliminer toute eau. En fin de cuisson, ajouter la roquette hachée. Repliez l'omelette et servez, par exemple, avec une salade ou des crudités accommodés à la roquette.

Sauce aux noix

4 à 6 noix broyées au mortier ou râpées - 1 petit bouquet de roquette - huile de tournesol - vinaigre - sel.

Mélangez ces différents éléments pour obtenir une sauce fluide mais non liquide. Préparée au moins 1 heure à l'avance, elle se mariera très bien aux salades d'hiver. Pour imprégner la salade du goût de cette pâte, tournez-la en début de repas.

Salade fraîche à la roquette

1 salade verte (batavia) - 2 tomates - 1 petit oignon - feuilles fraîches de roquette - huile de tournesol - vinaigre - sel gris.

Préparez votre sauce vinaigrette au moins 1 heure à l'avance avec 1 c. à s. de roquette et l'oignon, hachés fin. Ajoutez salade et tomates. Cette salade fraîche peut accompagner un plat de poisson.

Crudités au fromage blanc

Crudités râpées : carotte, betterave rouge + radis noir, chou vert ou rouge - fromage blanc - oignon (ou échalote, ou ciboule) - sel - moutarde - feuilles de roquette.

Mélangez fromage blanc et moutarde, en diluant à l'eau éventuellement pour un liquide d'une consistance de pâte à crêpe. Salez, ajoutez oignon et roquette hachés très fins, puis vos légumes râpés. Mélangez bien.

Sarriette

(Vivace : **Satureia montana**)

(Annuelle : **Satureia hortensis**)



Tout le monde connaît le thym... mais sa cousine la sarriette reste bien méconnue. Et pourtant cette plante de la garrigue est pleine de saveur et de vertus. Si les provençaux l'appellent « Pebre d'Ase » (poivre d'âne), c'est bien parce que l'animal épice ses repas avec elle.

Ses vertus sont multiples et confirmées : tonique, stimulante, anti-diarrhéique, antiseptique et antiputride. Une étymologie supposée commune avec le mot satyre lui vaut

une réputation d'aphrodisiaque. En fait, celle-ci n'est sans doute qu'une conséquence de son action stimulante qui agit aussi bien sur l'intellect que sur la sexualité. Toute aussi connue sont ses propriétés carminatives lui permettant de combattre les flatulences, et qui en font l'herbe par excellence des légumes secs.

On distingue 2 espèces : la sarriette vivace (Satureia montana), plante de grand soleil, frugale et très rustique, qui résiste aussi bien à la sécheresse qu'au froid ; c'est typiquement une plante de rocaille, formant de jolies touffes ligneuses de 30 à 40 cm de haut, avec des petites feuilles vert foncé pointues et des fleurs violet-rose. La sarriette annuelle (Satureia hortensis) a des feuilles plus grandes et plus tendres que sa grande sœur vivace, ce qui permet de l'utiliser même crue (salades, laitages) et son goût est moins piquant.

En cuisine, elle facilite la digestion des légumes secs, des viandes en sauce, des ragoûts... et parfume agréablement grillades, farces, coquillages, etc.

Vous pouvez aussi préparer avec elle un délicieux sel aux herbes : mélanger 5 % de sarriette hachée très fin à 95 % de fleur de sel gris. Mélangez longuement et mettez dans des petits pots, de format pots d'aliments pour bébés : vous aurez déjà près à la fois le sel et le poivre... d'ase !

Purée de choux de Bruxelles

500 g de choux de Bruxelles - 500 g de pommes de terre - 1 oignon - sarriette - sel gris - 1 c. à c. d'huile de tournesol - eau - 1/4 litre de lait - 1 c. à s. de crème fraîche.

Même si on y perd une partie des vitamines, voilà une recette pour faire apprécier ces légumes aux enfants, pour qui les purées restent la porte d'entrée privilégiée au royaume des légumes et des saveurs. Pour limiter la durée de cuisson, les légumes sont coupés en petits morceaux.

Dans une cocotte faites revenir 3 minutes les morceaux de choux, l'oignon et une pincée de sarriette dans 1 c. à c. d'huile de tournesol. Ajoutez les pommes de terre et un verre d'eau, salez. Couvrez et faites cuire une dizaine de minutes à l'étouffée. Surveillez et rajoutez un peu d'eau si cela risque d'attacher. En fin de cuisson, les légumes doivent avoir absorbé l'eau. Vérifiez la cuisson avec un couteau pointu qui doit pénétrer facilement les légumes et en ressortir en glissant facilement.

Faites chauffer le lait. Passez les légumes au mixer en ajoutant peu à peu le lait et la crème fraîche.

Lapin à la sarriette

1 lapin coupé en morceaux (1,2 à 1,5 kg) - 1 c. à s. d'huile d'olive - 3 belles gousses d'ail - 4 à 5 oignons moyens - 1 bouquet de sarriette - sel - 1 kg de carottes - 1/2 verre d'eau (ou de vin blanc sec).

Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de lapin dans l'huile d'olive avec ail, oignon et sarriette.

Coupez les carottes en petits morceaux (en fines lamelles si vous pouvez).

Ajoutez l'eau (ou le vin) puis les carottes. Salez.

Faites mijoter à l'étouffée 1 h à 1 h 30 selon la taille du lapin.

Vous pouvez éventuellement varier les légumes selon la saison en ajoutant pommes de terre, panais, voire haricots verts ou choux pommés...

Boulghour poêlé à la tomate

Boulghour (1 verre par personne) - 3 fois son volume d'eau - 1 belle tomate - 1 c. à c. d'huile - 2 oignons moyens - 1 c. à c. de sarriette réduite en poudre - sel.

Faites revenir oignon et sarriette dans l'huile avec le boulghour. Lorsqu'il est bien doré, ajoutez la tomate coupée en morceaux et l'eau. Portez à ébullition puis réduire et couvrir pour terminer de cuire à feu doux.

Purée de pois cassés

Pois cassés (1 verre pour 2 personnes) - 2 fois leur volume d'eau - 1 c. à c. d'huile - 2 oignons moyens - 1 c. à c. de sarriette réduite en poudre.

Faites revenir oignon et sarriette dans l'huile, puis ajoutez les pois cassés et l'eau en mélangeant bien. Faites cuire à feu doux une heure en surveillant que ça n'attache pas. Rajoutez éventuellement un peu d'eau. Remuez bien afin de réduire en purée.

Vous pouvez servir avec des croûtons — frottés d'ail et saupoudrés de sarriette en poudre — frits.

Ragoût de mouton aux pois chiches

1 kg de ragoût de mouton (plat de côte) - 500 g de pois chiches - quelques carottes - 1 oignon - 2 gousses d'ail - sel - sarriette.

La veille, faites gonfler les pois chiches en les mettant dans de l'eau chaude avec un brin de sarriette.

Faites revenir la viande à la cocotte avec l'oignon, l'ail et la sarriette. Quand il est bien doré, ajoutez les carottes et les pois chiches, salez et couvrez d'eau froide. Faites cuire à petit bouillon au moins 1 heure.

Salade de harengs pommes à l'huile

1 paquet de harengs fumés doux à l'huile - 500 g de pommes de terre - oignons - 1 citron - sarriette annuelle fraîche.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Coupez les oignons en tranches fines et les harengs en gros dés. Disposez-les dans un plat, saupoudrez de sarriette hachée et arrosez du jus de citron.

Ajoutez les pommes de terres encore chaudes, coupées en tranches, et bien mélanger.

Canard braisé aux navets

1 canard - 800 g de petits navets nouveaux - 10 petits oignons - 5 gousses d'ail - 1 verre de vin blanc sec - sarriette - sel.

Recette de printemps ou de début d'automne car il faut des navets très tendres.

Laver et brossez les petits navets sans les éplucher. Épluchez les oignons et l'ail.

Faites dorer le canard dans un peu d'huile de tournesol avec quelques branches de sarriette. Ajoutez oignons et ail, salez, laissez à couvert 5 minutes. Puis mouillez avec le vin et faites cuire à couvert. Au bout d'une heure, ajoutez les navets et continuez la cuisson entre 1/2 h et 1 h, jusqu'à ce que la volaille soit cuite.

Soupe campagnarde

250 g de haricots grains secs - 2 carottes - 1 beau poireau - sarriette - sel - 200 g de lard maigre.

Faites tremper les haricots secs la veille.

Coupez carottes et poireau. Faites revenir le lard — coupé en gros morceaux — à la cocotte avec une bonne pincée de sarriette. Puis rajoutez les autres ingrédients et 2 litres d'eau salée. Faites cuire 2 heures en eau frémissante.

Avec cela, vous tremperez la soupe : disposez au fond de chaque assiette de grandes tranches de pain et versez la soupe dessus.

Feuilletés de cabecou à la sarriette

Pour 4 : une pâte feuilletée roulée de 30 cm de diamètre - 4 petits fromages de chèvre frais - sarriette.

Déroulez la pâte feuilletée et coupez-la en quatre quarts de cercle. Saupoudrez chaque morceau de sarriette, posez le cabecou et saupoudrez à nouveau de sarriette. Repliez la pâte pour enfermer le cabecou. Pour lui donner un aspect bien doré, badigeonnez avec du jaune d'œuf légèrement délayé à l'eau.

Passez au four 15 à 20 minutes. Servez accompagné d'une salade de saison.

Sauge

(*Salvia officinalis*)



La star des plantes médicinales : « la sauge sauve. Qui a de la sauge dans son jardin n'a plus besoin de médecin » dit un proverbe provençal. Son nom lui même est tout un programme : « salvia » = « qui sauve ».

Les sauges constituent un genre important de la famille des labiacées puisqu'on en compte 500 espèces. Deux espèces sont réputées pour leurs vertus médicinales : la sauge officinale, plante vivace de 40 à 60 cm de haut, avec des feuilles allongées et larges, parcheminées, d'une couleur gris-vert, avec une magnifique floraison qui varie du rose au violet foncé. Et sa cousine la sauge sclarée (*Salvia sclarea*, alias « toute bonne »), aux grandes feuilles gaufrées. Pour les gourmets, il y a d'autres espèces ; en particulier la sauge ananas (*Salvia elegans*) qui a effectivement un profond parfum délicat, une superbe floraison rouge pourpre, à utiliser hachée crue dans les salades. La sauge souffre de sa réputation médicinale : trop bonne pour la santé pour faire de la bonne cuisine. C'est faux ! La preuve :

Vin de sauge

1 litre de vin blanc doux - 20 g de feuilles sèches de sauge.

Faire macérer 10 jours la sauge dans le vin blanc ; filtrer et laisser reposer 48 heures ; prendre 2 à 3 cuillerées à soupe (un petit verre) comme stimulant après les repas. Si son goût vous semble trop amer, vous pouvez ajouter 50 g de sucre de canne non raffiné.

Potée de légumes à la sauge

Légumes variés coupés fin, selon disponibilité du potager : oignon ou poireau - chou - carotte - navet - panais - potiron - et bien sûr pommes de terre - sauge - sel - huile.

Dans une cocotte, faites revenir poireaux ou oignons, et éventuellement chou, coupés fins. Baissez votre feu, ajoutez les autres légumes (sauf les pommes de terre) et quelques feuilles de sauge.

Laissez couvert à feu doux quelques minutes, puis ajoutez l'eau et les pommes de terre. Salez. Faites cuire doucement à l'étouffée 3/4 d'heure à 1 heure.

Cette recette peut se faire avec de nombreux légumes, selon la saison ; cependant évitez de cuire ensemble navet, chou ou panais dont les goûts risquent de mal se marier.

Choux de Bruxelles à l'asiatique

500 g de choux de Bruxelles (pommés et fermes) - 2 oignons - huile de tournesol - sel gris - sauge et thym.

Épluchez et émincez les choux et les oignons. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, puis jetez-les dedans, en remuant bien. Ajouter une pincée de feuilles de sauge sèche écrasée et une de feuilles de thym, salez. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 5 mn à l'étouffée. Vous obtiendrez des légumes tendres mais encore croquants, tout en préservant le maximum de vitamines.

Vous pouvez les servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé.

VARIANTE : pour faire un plat complet, coupez 200 g de tofu en lanières et mettez-le à cuire avec les choux et les oignons.

Orge au chou

Pour 4 : 75 g d'orge mondé - 1 petit chou - 1 carotte - 1 oignon - sauge et thym - sel - 1 c. à c. d'huile (olive ou tournesol).

Coupez les légumes en lamelles. Faites-les revenir dans l'huile à la cocotte avec thym et sauge. Puis rajouter l'orge couverte d'eau. Salez. Amenez à ébullition et faites mijoter 1 h 30 à 2 h. Pour servir en soupe, augmenter la quantité d'eau.

Aïgo-Boulido

1 l d'eau bouillante salée - 6 feuilles de sauge - 4 gousses d'ail - 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive - 2 jaunes d'œufs - tranches de pain grillé.

Faites cuire à feu doux la sauge, l'ail et l'huile d'olive dans l'eau bouillante salée une quinzaine de minutes. Puis enlever les feuilles et versez dans une soupière en battant avec les jaunes d'œufs.

Versez dans les assiettes sur du pain grillé.

C'est la soupe-santé de Provence.

Farci à la sauge pour volailles

200 g d'oignons - 200 g de carottes râpées - chapelure (ou biscottes broyées) - 2 c. à c. de feuilles de sauge hachées (ou écrasées si sèches) - abats - sel - huile d'olive.

Tous les ingrédients doivent être en morceaux les plus fins possibles.

Faites revenir dans l'huile les oignons, les abats et la sauge. Salez. Lorsque le tout est bien doré, ajoutez les carottes puis la chapelure, mélangez pour obtenir un mélange homogène.

Retirez du feu et remplissez la bête que vous ferez cuire au four.

Maquereau au four à la sauge

1 maquereau moyen par personne - sauge séchée - sel - huile.

Un délicieux plat avec un des poissons les meilleur marché.

Mettez une bonne pincée de sauge dans chaque poisson, un peu d'huile d'olive et de sauge dessus, salez. Pour qu'il ne sèche pas, enveloppez chaque poisson dans du papier aluminium huilée. Faites cuire à four bien chaud 20 minutes environ.

Lapin au chou

1 lapin coupé en morceau - 1 chou facile à effeuiller - 800 g de pommes de terre - sauge - huile d'olive - sel.

Faites revenir les morceaux de lapin dans l'huile d'olive. Effeuillez le chou et faites blanchir ses feuilles en les trempant quelques instants dans l'eau bouillante.

Dans un plat à four huilé, disposez un lit de feuilles de chou. Entourez chaque morceau, avec 2 feuilles de sauge, dans des feuilles de choux et disposez-les dans le plat. Intercalez des petites pommes de terre juste épluchées. Couvrez l'ensemble de feuilles de chou.

Faites cuire 1 h à 1 h 30 à four moyen.

Thym ordinaire

(**Thymus vulgaris**)

Faudrait-il découvrir le thym ? Peut-être que oui, pour sortir des chemins battus.

Tout le monde sait que c'est une plante de grand soleil qui aime les terres caillouteuses, mais on pense au thym des garrigues, cet arbrisseau aux branches dures et tortueuses, aux petites feuilles sèches d'un vert laiteux. Celui-là aime la rocaille. Il se contente d'une anfractuosité de roche pour pousser... très lentement (un pied de quelques dizaines de centimètres de haut aura mis des années pour atteindre cette taille). On l'appelle thym d'été, thym de Provence ou thym gris. Il ne supporte pas les terres riches, un peu humides, ni le moindre soupçon d'acidité.

Au jardin ou sur un balcon, mieux vaut lui préférer son frère plus nordique, celui qu'on appelle le thym d'hiver ou thym allemand, au feuillage vert foncé avec des reflets rougeâtres. Sa croissance est plus rapide et il est aussi parfumé que le gris.

Chacun peut faire un usage très simple de son pouvoir antiseptique : par exemple, si vous vous réveillez enr  ,  chez lentement à jeun un brin de thym ; cela éclaircira votre gorge et vous rafra chira l'haleine.

En cuisine, son usage est universel... et bien plus étendu que le traditionnel bouquet garni.

Soufflé aux choux de Bruxelles

500 g de choux de Bruxelles - 250 g de pommes de terre - 1 oignon - 1 pincée de feuilles de thym - sel gris - 1 c. à c. d'huile de tournesol - eau - 1 verre de lait - 1 c. à s. de crème fraîche - 100 g de fromage râpé - 4 œufs.

Préparez une purée bien ferme avec les pommes de terre, les choux et l'oignon cuits, puis le lait, la crème, le thym et le sel. Lorsqu'elle est prête, ajoutez hors du feu le fromage et les jaunes d'œufs en mélangeant bien.

Battez les blancs en neige et intégrez-les doucement à votre préparation. Versez dans un plat à soufflé huilé. Cuisez à four chaud 20 à 30 minutes. Servez très vite quand le soufflé est bien gonflé. Ce plat constituera une belle entrée pour étonner vos amis.

Quinoa aux carottes

Pour 4 : 4 verres de quinoa - 1 oignon - 3 ou 4 carottes - thym - sel - 1 c. à c. d'huile.

Faites revenir oignon, thym et carottes coupés très fin. Ajoutez les graines. Lorsque c'est doré, ajoutez 8 verres d'eau. Amenez à ébullition puis faites cuire 10 à 15 minutes. Ce plat très doux peut être accompagné d'une salade verte assaisonnée avec un peu de noix et de radis noir râpés.

Artichauts braisés au cidre

Artichauts - huile - oignon - thym - cidre.

Il faut pour cela des artichauts moyens et bien frais. Lavez-les, coupez la tige et la partie supérieure des feuilles. Tranchez les artichauts en deux dans leur hauteur.

Dans une cocotte faites revenir quelques minutes oignon, artichauts et thym. Arrosez de cidre, couvrez et faites mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les artichauts soient facilement pénétrer par une lame. Pour faire un plat plus complet, on peut y ajouter des petits légumes nouveaux (pomme de terre nouvelle, carottes, navets primeurs).

Patatouille

500 g aubergines - 500 g poivrons - 1 kg tomates - 1 kg courgettes - 250 g oignons - 3 gousses d'ail - thym - huile d'olive - sel.

Lavez et brossez les légumes sans enlever la peau. Coupez les en gros morceaux.

Faites revenir dans l'huile d'olive aubergine, poivron, courgette, oignon, ail avec 1 cuillerée à café de thym. Puis mettez à feu doux et laissez couvert une dizaine de minutes. Ajoutez les tomates et faites mijoter une bonne heure.

Courgettes farcies au fromage blanc

Pour 4 personnes : 4 courgettes - 250 g de fromage blanc fermier - 1 œuf - sel - thym - chapelure (facultatif).

L'idéal : un fromage frais fermier de chèvre, mais celui de vache peut très bien convenir. Comme la courgette est assez aqueuse, utilisez un fromage très ferme.

Il faut des courgettes assez belles, mais cueillies encore tendres, avant que les graines ne durcissent. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur ; videz l'intérieur en laissant 1 bon centimètre de chair. Hachez celle que vous avez ôté et mélangez-la avec l'œuf, le fromage blanc et des feuilles de thym. Disposez les fruits évidés dans un plat à four badigeonné d'huile d'olive, remplissez-les de farci, saupoudrez de thym et de chapelure. Faites cuire à four chaud environ 1 heure. Surveillez et mouillez si besoin est. C'est cuit lorsqu'un couteau pointue pénètre facilement la chair des courgettes.

Lentilles

500 g de lentilles - 2 gousses d'ail - 2 oignons moyens - 2 petites branches de thym - sel - huile.

Faites revenir oignon, ail, thym dans l'huile. Ajoutez les lentilles et recouvrir largement d'eau. Salez. Faites cuire 45 minutes.

Céréales au thym

Céréales - oignon - ail - thym - eau (2 à 3 fois le volume de céréales).

Quelles que soient les céréales, vous pouvez les parfumer avec du thym.

Commencez par faire revenir des oignons et de l'ail coupés fins dans un fond d'huile avec une pincée de feuilles de thym. Ajoutez les céréales et faites les aussi revenir en remuant souvent pour qu'elles n'attachent pas. Lorsqu'elles sont d'un beau blond foncé, ajoutez l'eau d'un coup et salez ; amenez à petite ébullition et laissez cuire doucement. Cela convient très bien au riz complet, au boulghour, au millet, à la quinoa.

Vous pouvez aussi parfumer du tofu en le faisant revenir de cette manière.

Omelette d'oignons

2 oignons moyens - 6 œufs (pour 4) - 10 cl de lait - thym - sel - huile.

Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Faites-les blondir à la poêle dans de l'huile d'olive avec une bonne pincée de thym.

Battez énergiquement les œufs avec le lait jusqu'à ce que le mélange mousse. Versez sur les oignons et faites cuire 5 minutes avec un couvercle.

Pommes de terre aux cèpes en "podelade"

1 kg de pommes de terre - 4 à 5 cèpes moyens - thym - 2 gousses d'ail - 3 c. à s. d'huile de tournesol - sel.

Recette quercynoise : coupez les pommes de terre en rondelles et les faire revenir dans l'huile bien chaude ; ajoutez les cèpes coupés en lamelles, l'ail haché et une grosse pincée de thym. Une fois bien saisis, couvrez et comptez 30 à 40 minutes de cuisson en remuant doucement de temps en temps.

Thym citron

Cette variété de thym forme de jolies boules rondes. Il est très rustique, frugal et résistant à la sécheresse et aux froids intenses. Son parfum mélange l'odeur classique du thym et celle du citron. On peut en cueilli toute l'année, sauf bien sur en période de gel. Il fait de délicieuses tisanes et s'utilise cuit en cuisine.

Blanquette de veau

1 kg de blanquette de veau - 2 gousses d'ail - 2 oignons moyens - 2 carottes - 1/2 verre de vin blanc sec - thym citron - sel.

Faites infuser doucement quelques minutes le thym citron dans le vin blanc sec tiédi.

Faites revenir les morceaux de veau dans un peu d'huile avec ail, oignon, et 1 brin de thym citron. Ajoutez les carottes. Mouillez avec le vin blanc infusé. Couvrez d'eau et faites mijoter à feu doux (liquide frissonnant et non bouillant) une bonne heure, jusqu'à ce que la viande soit cuite : traversée facilement par un couteau pointu.

Préparez une sauce blanche avec le jus de cuisson.

Faites mijoter une dizaine de minutes la sauce et la viande mélangées. Servez avec des croûtons frottés d'ail et frits.

Sauce blanche citronnée

50 g de beurre - 50 g de farine - 1/3 à 1/2 litre de liquide selon consistance désirée (lait ou jus de cuisson) - sel - 1 branche de thym citron.

Pour parfumer la sauce blanche, faites chauffer le liquide quelques minutes avec le thym citron en laissant infuser.

Dans une casserole, faites revenir doucement la farine dans le beurre fondu. Lorsque c'est bien roux, ajoutez petit à petit le liquide en tournant. Salez. Pour accommoder une des recettes suivantes.

Saumonette au thym citron

1 beau morceau de saumonette.

Court-bouillon : 1 cuillerée à soupe de vinaigre - thym citron.

Placez le poisson dans l'eau frémissante (et non bouillante) et cuire à cette température 15 à 20 minutes selon l'épaisseur de la saumonette. Retirez et égouttez.

Préparez une sauce blanche citronnée avec du lait.

Mettez le poisson dans un plat à four. Nappez avec la sauce.

Passez au four chaud une dizaine de minutes avant de servir... accompagné de pommes de terre cuites à la vapeur avec un brin de thym citron.

Gratin de bettes

1 kg de bettes - sauce blanche citronnée au lait (voir p. 144) - thym citron - gruyère râpé ou cantal en lamelles.

Ce plat peut se faire aussi bien avec les côtes de bettes qu'avec leur vert (cuit comme des épinards). Si vous trouvez le vert des bettes trop amer au goût, vous pouvez le cuire à deux eaux : commencez par le plonger quelques secondes dans l'eau bouillante, puis faites-le cuire à l'étouffée avec un peu l'eau dans le fond de la cocotte. Pour les parfumer dès la cuisson, mettez-y un beau brin de thym citron. Cuissez un bon quart d'heure, puis bien égoutter.

Mélangez sauce et légume dans un plat à four, couvrez de fromage et passez une quinzaine de minutes à four bien chaud.

Boulghour aux poireaux

Par personne : 1 poireau moyen - 1 petit verre de boulghour - thym citron - sel.

Faites revenir quelques minutes les poireaux coupés fins dans un peu d'huile (olive ou tournesol) avec le boulghour et une pincée de thym citron ; salez et ajoutez de l'eau : 2 à 3 verres par verre de boulghour selon la consistance désirée. Portez à ébullition douce et faites cuire 15 à 20 minutes.

Peut se faire avec millet, quinoa, riz complet.

Travers d'agneau grillés au feu de bois

Travers d'agneaux - sel - huile d'olive - thym citron effeuillé.

Badigeonnez les morceaux de travers à l'huile d'olive puis saupoudrez-les de thym citron avant de les faire griller au barbecue.

Vous pouvez les accompagner de pommes de terre cuites sous la braise, emballées dans du papier alu avec une brindille de thym citron.

Daurade grillée

Des petites daurades vidées et écaillées - huile d'olive - thym citron - sel.

Dans chaque daurade, mettez une petite branche de thym citron. Badigeonnez les d'huile d'olive, saupoudrez-les de feuilles de thym citron, salez. Entourez chaque poisson de papier alu et faites griller une quinzaine de minutes en retournant.

Vous pouvez aussi les faire cuire à four chaud 20 à 30 minutes.

Serpolet

(*Thymus serpyllum*)

Ce petit frère du thym se reconnaît à son allure plus rampante, à ses tiges moins boisées, et à sa préférence pour les terres siliceuses. Il a aussi des vertus antiseptiques, mais c'est également un diurétique léger en tisane.

En cuisine, il a les mêmes usages que le thym ou la sarriette.



Serpolet

Thon grillé au serpolet

1 belle tranche de thon - sel - huile d'olive - serpolet.

Badigeonnez le thon d'huile d'olive et saupoudrez-le copieusement de feuilles de serpolet. Faites griller au feu de bois... ou à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

Epaule de chevreau au serpolet

1 épaule de chevreau - 4 gousses d'ail - huile d'olive - sel - serpolet.

Cette recette peut aussi se faire avec de l'agneau, mais si vous le pouvez, découvrez-la avec du chevreau.

Badigeonnez un plat à four et l'épaule avec un peu d'huile d'olive. Inciser les endroits les plus charnus et glissez-y un peu de serpolet et une gousse d'ail. Faire cuire à four chaud ; comptez 15 minutes par livre pour une viande rosée et 20-25 minutes pour une épaule bien cuite. Elle est bien cuite lorsqu'en introduisant un couteau pointu le jus qui sort n'est plus rosé.

Aubergines au four

1 kg d'aubergines - 4 belles tomates juteuses - 200 g de jambon de pays (1 tranche épaisse) - sel - huile d'olive - serpolet.

Épluchez les aubergines et coupez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur. Graissez un plat à four avec de l'huile d'olive. Disposez-y les aubergines et le jambon de pays coupé en dés. Saupoudrez abondamment de serpolet. Coupez les tomates en tranches fines et disposez-les dessus, salez légèrement. Faites cuire à four moyen 30 à 40 minutes.

Carte aux poireaux

Pâte brisée - 1 kg de poireau - 1 fromage blanc frais bien ferme (environ 200 g) - 2 œufs - serpolet - sel - huile.

Pour la pâte brisée, voir recette p. 55 en diminuant les proportions de 1/3.

Coupez les poireaux bien fins. Faites les revenir dans un peu d'huile avec une pincée de serpolet ; couvrez et faites réduire à feu doux au moins une 1/2 heure. Ajoutez les œufs et le fromage blanc, bien mélanger. Garnissez votre fond de tarte et faites cuire environ 3/4 d'heure à four moyen. Peut se préparer la veille.

Verveine citronnelle

(*Lippia citriodora*)



C'est incontestablement la reine des tisanes, mais pour qu'elle développe tous ses arômes, il faut qu'elle aie été récoltée, séchée et conservée dans de bonnes conditions...

Il ne faut pas la confondre avec la verveine officinale, plante sauvage courante, utilisée depuis des siècles en médecine populaire, mais qui a peu de goût.

La tisane se fait de préférence avec des feuilles sèches, plus douces au

goût.

Récolte des feuilles

Elles peuvent se récolter en deux fois, la première en juillet, la seconde en septembre. Choisissez une belle journée ensoleillée. Vous pouvez couper les branches et les effeuiller, ou cueillir les feuilles une à une. Dans le premier cas, la plante se ramifiera, et il vous faudra supprimer une partie des nouvelles branches.

Étalez les feuilles sur des claies ou des cageots, en couche mince, à l'abri de la lumière dans un endroit bien ventilé. Remuez régulièrement ; elles sont sèches lorsqu'elles craquent sans se briser. Conservez-les dans des sacs en papier kraft ou en

toile dans un lieu sec, en notant dessus la date de récolte.

Quelques idées culinaires

Si vous aimez ses saveurs, vous pouvez l'utiliser dans de nombreuses préparations culinaires, comme les autres herbes à saveur citronnée (mélisse, thym citron). Ses feuilles étant un peu dures, il vaut mieux soit les laisser entières puis les retirer après cuisson, soit utiliser des feuilles sèches réduites en poudre.

Elle peut bien sur aromatiser des préparations sucrées : pâtes à crêpes, biscuits, salades de fruits (feuilles fraîches marinées), glaces, etc. Mais elle peut aussi apporter une touche exotique à nombre de préparations salées : à base de tofu ou de céréales, etc.

Vin de verveine

1 l de bon vin blanc - 0,2 l d'eau de vie - 200 g de sucre roux - 30 g de feuilles de verveine citronnelle.

Choisissez le vin selon votre goût : si vous aimez les liqueurs un peu sirupeuses, vous choisirez un blanc doux ; sinon préférez un blanc sec.

Faites dissoudre le sucre dans le mélange vin / eau de vie. Faites-y macérer les feuilles de verveine pendant au moins 2 mois. Filtrez et laissez reposer quelques semaines avant de servir. Pour la décoration, vous pouvez mettre une feuille fraîche dans la bouteille.

Eruite à la verveine

1 grosse truite (1 kg) - sel - huile d'olive - feuilles fraîches de verveine citronnelle.

Mettez des feuilles de verveine dans le ventre de la truite. Disposez-la dans un plat à four préalablement huilé. Placez quelques feuilles de verveine sur le poisson. Cuisez à four chaud environ 30 minutes.

Escalopes à la verveine

Escalope de veau ou de dinde - 1 orange - sel - feuilles de verveine citronnelle.

Faire macérer au moins une heure les feuilles de verveine coupées très fin dans le jus d'une orange.

Retirez les feuilles et gardez le jus.

Faites cuire les escalopes en les recouvrant des feuilles. Lorsque c'est cuit, versez le jus, faites cuire encore 1 minute et servez.

Index des recettes par catégories

153

BOISSON

Eau de mélisse	83
Liqueur estragon	63
Vin d'angélique	31
Vin de sauge	133
Vin de verveine	151

SAUCE- CONDIMENT

Basilic à l'huile d'olive	37
Beurre de persil	102
Chutney de rhubarbe	116
Coulis de tomates	76
Légumes au vinaigre et à l'aneth	30
Légumes au vinaigre et coriandre	59
Raifort vinaigre	111
Sauce blanche citronnée	144
Sauce noix- estragon	65
Sauce noix- roquette	124
Sauce paloise	88
Sel de céleri	26
Vinaigre à l'estragon	64
Toasts raifort	113

CÉRÉALES- SOJA

Boulghour aux carottes	48
Boulghour aux champignons	94
Boulghour aux tomates	128
Boulghour aux poireaux	145

Céréales au thym	141
Couscous au cerfeuil	43
Escalope de blé	111
Kasha aux épinards	53
Millet à la tomate	79
Orge au chou	134
Pâtes au basilic	37
Quinoa carottes	138
Riz cantonnais	56
Salade de riz composée	32
Sarrasin aux légumes	105
Spaghetti à la marjolaine	79
Tofu au persil	104
Tofu carottes et raifort	113
Tofu pané à la menthe	91

LÉGUMES- FRUITS

Aïgo-boulido	135
Artichauts à la barigoule	39
Artichaut à la coriandre	60
Artichaut braisé au cidre	139
Aubergine au four	148
Aubergines farciées	119
Bettes au cantal	103
Brocoli persillade	104
Chou braisé à la marjolaine	80
Chou braisé	

à l'origan	95
Choux de Bruxelles à l'asiatique	134
Chou farci à l'hysope	70
Chou farci romarin et noix	118
Chou-rave pané	26
Concombre yaourt- menthe	86
Concombre yaourt- roquette	123
Consommé tomates/ estragon	63
Courgettes farcies de fromage blanc	140
Courgettes sautées à la marjolaine	78
Crosne au tofu et mélisse	84
Crudités fromage blanc et roquette	124
Crudités au fromage blanc	32
Fèves mangetout à l'origan	96
Frites au laurier	72
Gratin de bettes	145
Haricot mangetout	39
Jardinière légumes à la ciboule	46
Jardinière de légumes à la mélisse	82
Lentilles	140
Panais à la coriandre	57
Patisson farci	90
Petits navets sautés	76
Petits pois frais à la menthe	89
Pomme de terre	

farcies au fromage blanc	110	Salade de fruits glaciale	90	herbes	53
Pommes de terre aux cèpes	142	Salade de topinambour	43	Œufs au plat au cantal	67
Poivron farci au quinoa	38	Salade de pé-tsaï au yaourt	83	Œuf coque à l'aneth	30
Potage coriandre et champignons	56	Salade fraîche à la mélisse	82	Omelette au cerfeuil	41
Potage au persil	103	Salade fraîche à la roquette	124	Omelette lardons oseille	100
Potage de panais à l'hysope	69	Salade noix-raifort	112	Omelette persil-lardons	102
Potage velouté à l'oseille	99	Salade paysanne	122	Omelette à la roquette	123
Potée de légumes à la sauge	133	Salsifis à la menthe	91	Omelette aux oignons	141
Potée de légumes au laurier	74	Soufflé de choux de Bruxelles	138	Raclette à la ciboulette	50
Potée d'été	77	Soupe au cerfeuil	42		
Profiteroles en salade	47	Soupe campagnarde	131	VIANDES	
Purée de carotte à l'aneth	28	Tarte à la rhubarbe	115	Blanquette de veau thym citron	143
Purée de courgette au fromage	51	Tarte aux poireaux	149	Bortsch	105
Purée de poireaux à l'origan	96	Tomates poêlées au basilic	36	Boudin pommes et rhubarbe	114
Purée de pois cassés au laurier	72	Tourte aux épinards	95	Boulette de viande à l'ache	25
Purées de choux de Bruxelles	127	Tourte au panais	52	Boulettes de viande à la ciboulette	54
Purée de pois cassés à la sarriette	129	Tourte carottes et basilic	35	Canard braisé aux navets	130
Purée de topinambour	120	Tourte carotte-coriandre	58	Côte de mouton à l'oseille	99
Ratatouille	139	Velouté de châtaignes	66	Coquelet au raifort	112
Salade à la catalane	67	Velouté de potimarron	51	Côte de porc à la rhubarbe	115
Salade amande et cerfeuil	44			Entrecôte au cerfeuil	44
Salade d'automne à l'aneth	29	ŒUFS ET FROMAGES		Épaule d'agneau farcie aux herbes	42
Salade champignons ciboule	46	Feuilleté au cabecou et sarriette	131	Épaule d'agneau au romarin	117
		Fromage blanc aux		Épaule de chevreau	

au serpolet	148	Rôti de porcs aux	Pot-au-feu de
Escalope à la		abricots	congre
verveine	152	Rôti de veau au	Poisson au
Escalopes panées		basilic	court-bouillon
à l'aneth	28	Rôti de veau piqué	Poisson pané à la
Escargots à la		de persil	ciboulette
bourguignonne	106	Tranche de veau	Sardines grillées
Farci de sauge		sur lit de ciboule	à la menthe
pour volailles	135	Travers d'agneaux	Saumon
Gigot de mouton		grillés	à l'hysope
à la menthe	89	Veau au	Saumon au
Gigot d'agneau à		topinambour	beurre d'aneth
l'origan	93		Saumonette
Jarret de veau		POISSON	au thym citron
au cidre	69	Daurade au four	Saumon sur lit de
Lapin		Daurade grillée	poireau
à la sarriette	128	Filets de poisson	Thon à la cocotte
Lapin au chou	136	à l'origan	à l'ache
Lapin sauté		Filets de poisson	Thon grillé sur lit
aux olives	73	à l'oseille	de romarin
Lièvre au romarin	118	Filets de poisson	Thon grillé au
Osso bucco	77	à la ciboule	serpolet
Pot-au-feu		Harengs pomme à	Tranche de colin
à l'ache	25	l'huile	à l'estragon
Poulet à la braise	78	Haricots de mer	Tranche de lieu noir
Poulet à l'estragon		à la mélisse	au raifort
62		Maquereaux à la	Truites à la
Poulet rôti à la		mélisse	menthe
coriandre	57	Maquereau	Truite à la
Ragoût de mouton		au four	verveine
aux pois chiches	129	Morue à la	
Rôti de bœuf à		marjolaine	
la coriandre	60	Moules au laurier	

Table des recettes par aromate

ACHE	23	CERFEUIL	40	Potage aux champignons	56
Thon à la cocotte	24	Omelette	41	Riz cantonnais	56
Poisson au court-bouillon	24	Soupe au cerfeuil	42	Panais	57
Boulettes de viande	25	Épaule d'agneau farcie aux herbes	42	Poulet rôti	57
Pot au feu	25	Salade de topinambour	43	Tourte aux carottes	58
Chou-rave pané	26	Couscous	43	Petits légumes au vinaigre	59
Sel de céleri	26	Entrecôte à la crème	44	Artichauts	60
ANETH	27	Salade aux amandes	44	Rôti de bœuf	60
Purée de carottes à l'aneth	28	CIBOULE	45	ESTRAGON	61
Escalopes panées	28	Jardinière de légumes	46	Poulet	62
Saumon au beurre d'aneth	29	Salade de champignons	46	Consommé à la tomate	63
Salade d'automne	29	Profiteroles en salade	47	Liqueur	63
Petits légumes au vinaigre	30	Tranche de veau	48	Vinaigre	64
Œufs à la coque	30	Boulghour aux carottes	48	Tranches de colin	64
ANGÉLIQUE	31	Filets de poisson	49	Pot au feu de congre	65
Vin d'angélique	31	CIBOULETTE	50	Sauce aux noix	65
Salade de riz composée	32	Raclette à la ciboulette	50	Velouté de châtaignes	66
Crudités au fromage blanc	32	Purée de courgettes au fromage blanc	51	Veau au topinambour	66
BASILICS	33	Velouté de potimarron	51	Salade catalane	67
Tourte à la carotte	35	Tourte aux panais	52	Œufs au plat au cantal	67
Tomates poêlées	36	Kasha aux épinards	53	HYSOPE	68
Rôti de veau	36	Fromage blanc aux herbes	53	Jarret de veau au cidre	69
Pâtes	37	Poisson pané	53	Potage au panais	69
Basilic à l'huile d'olive	37	Boulettes de viande	54	Saumon à l'hysope	70
Saumon sur lit de poireaux	38	CORIANDRE	55	Chou farci	70
Poivron farci au quinoa	38			LAURIER-SAUCE	71
Artichauts à la barigoule	39			Purée de pois cassé	72
Haricots	39				

Frites au laurier	72	Salsifis	91	au vinaigre	111
Moules au laurier	73	Sardines grillées	92	Escalope de blé	111
Lapin au olives	73			Salade au raifort	
Potée de légumes	74	ORIGAN	93	et aux noix	112
		Gigot d'agneau	93	Coquelet	112
MARJOLAINE	75	Filets de poisson	94	Tofu aux carottes	113
Coulis de tomates	76	Boulghour aux		Tranche de lieu	
Navets sautés	76	champignons	94	noir	113
Osso bucco	77	Chou braisé	95	Toasts au raifort	113
Potée d'été	77	Tourte aux			
Courgettes sautées	78	épinards	95	RHUBARBE	114
Poulet à la braise	78	Purée de poireaux	96	Boudin rhubarbe	
Millet à la tomate	79	Fèves mangetout	96	et pommes	114
Spaghetti	79			Côtelettes de	
Morue	80	OSEILLE	97	porc	115
Chou braisé	80	Potage velouté	99	Tarte	115
		Côtelettes de		Chutney	116
MÉLISSE		mouton	99		
CITRONNELLE	81	Omelette		ROMARIN	117
Maquereaux	81	aux lardons	100	Épaule d'agneau	117
Salade fraîche	82	Filets de poisson	100	Lièvre	118
Jardinière				Chou aux noix	118
de légumes	82	PERSIL	101	Thon grillé sur lit	
Eau de mélisse		Beurre au persil	102	de romarin	119
familiale	83	Omelette		Aubergines	
Salade de Pe-Tsai		aux lardons	102	farcies	119
au yaourt	83	Bettes au cantal	103	Purée de	
Crosne au tofu	84	Potage au persil	103	topinambour	120
Haricots de mer	84	Tofu au persil	104	Rôti de porc farci	
		Brocoli persillade	104	aux abricots	120
MENTHES	85	Sarrasin aux			
Concombre		légumes	105	ROQUETTE	122
au yaourth	86	Bortsch	105	Salade paysanne	122
Truites	87	Escargots à la		Concombre	
Daurade au four	87	bourguignonne	106	au yaourt	123
Sauce paloise	88	Rôti de veau piqué		Omelette	123
Gigot de mouton		de persil	107	Sauce aux noix	124
à la vapeur	89			Salade fraîche	124
Petits pois frais	89	RAIFORT	108	Crudités au	
Pâtisson farci	90	Pomme de terre		fromage blanc	124
Salade de fruits	90	au fromage	110		
Tofu pané	91	Raifort		SARRIETTE	125

Purée de choux de Bruxelles	127	au fromage blanc	140
Lapin	128	Lentilles	140
Boulghour poêlé à la tomate	128	Céréales au thym	141
Purée de pois cassés	129	Omelette d'oignons	141
Ragoût de mouton aux pois chiches	129	Pommes de terre aux cèpes	142
Harengs-pomme à l'huile	130	THYM	
Canard braisé aux navets	130	CITRON	143
Soupe campagnarde	131	Blanquette de veau	143
Feuilleté au cabecou	131	Sauce blanche citronnée	144
SAUGE	132	Saumonette	144
Vin de sauge	133	Gratin de bettes	145
Potée de légumes à la sauge	133	Boulghour aux poireaux	145
Choux de Bruxelles à l'asiatique	134	Travers d'agneaux grillés	146
Orge au chou	134	Daurade grillée	146
Aïgo-boulido	135	THYM	
Farci de sauge pour volailles	135	SERPOLET	147
Maquereau au four à la sauge	136	Thon grillé	147
Lapin au chou	136	Épaule de chevreau	148
THYM		Aubergines au four	148
ORDINAIRE	137	Tarte au poireau	149
Soufflé aux choux de Bruxelles	138	VERVEINE	150
Quinoa aux carottes	138	Vin de verveine	151
Artichauts braisés au cidre	139	Truite	152
Ratatouille	139	Escalope	152
Courgettes farcies			

Notre collection
Les Bonnes choses
comprend également

LA CUISINE DES ESCARGOTS
COOKIES & DESSERTS DES U.S.A.
LA CUISINE A LA BIERE
LA CUISINE DES AROMATES
LES OLIVES DU SOLEIL DANS LA CUISINE
LA CUISINE DE LA POMME DE TERRE
LE VIN, MODE D'EMPLOI
LES BONNES SOUPES
LES BONS PAINS A FAIRE A LA MAISON
LES BONNES CONFITURES
LA CUISINE DU POIREAU
LA CUISINE AU FROMAGE DE CHEVRE
LA CUISINE DE LA COURGETTE
MA CUISINE AU MIEL
LA CUISINE DE LA RHUBARBE
LES BONNES ADRESSES DU VIN BIO
CUISINE ET GEOPOLITIQUE DU PETIT EPEAUTRE
CONFIDENCES D'UNE CUISINIÈRE PROVENÇALE

*envoi du catalogue complet des titres disponibles
sur simple demande à :*

Diffusion Différente - éditions d'Utovie
402 route des Pyrénées
40320 BATS (France)

utovie@wanadoo.fr

et consultation avec commande en ligne sur
www.utovie.com

achevé d'imprimer pour cette nouvelle édition
par ICN (Orthez, France)
en mai 2013
dépôt légal 05/2013
sous l'ISBN
978-2-86819-355-1