

Pourquoi manger des fines herbes ?

Les fines herbes, avec leurs parfums, leurs saveurs et leurs petits côté décoration, font souvent qu'un plat est une réussite !

La plupart du temps, une petite pincée sert à bien assaisonner un plat. Cela est bien malheureux, car outre leur bon goût, les fines herbes possèdent aussi des valeurs nutritives intéressantes (par exemple, le thym et le persil sont de bonnes sources de fer). Mais pour réellement profiter de leurs bienfaits, il faudrait en manger d'énormes quantités !

Pourquoi manger¹ ...



ont découvert qu'il pouvait peut-être être bénéfiques contre le cancer et le diabète. Mais, ce n'est pas encore prouvé cliniquement... C'est donc un dossier à suivre !

Photo : Bouquet de persil

...du persil ? Frais, c'est un antioxydant et il a été prouvé scientifiquement qu'il peut réduire la mauvaise haleine !

...du thym ? Séché, c'est une bonne source de fer. Il contient également du calcium !

...du basilic ? Séché, c'est une excellente source de vitamine K. Cette vitamine est importante pour la coagulation du sang et pour la formation des os.

...de la marjolaine ou de l'origan ? Elles ont des propriétés antioxydantes. De plus, certains chercheurs ayant étudié l'origan

Conservation des herbes :

Réfrigérées : Mettre simplement au réfrigérateur, dans un sac avec un petit trou d'aération. On peut également en faire un bouquet, que l'on place dans un pot, la tige dans l'eau. On peut les conserver ainsi quelques jours.

Congelées : La méthode facile : on hache tout d'abord les fines herbes et on les congèle dans des petits pots / sac hermétiques bien identifiés. On peut aussi les congeler dans de l'eau ou de l'huile en petites portions (dans des bacs pour les glaçons par exemple). Dans l'eau, on calcule 1 portion de fines herbes pour une portion d'eau. Dans l'huile, on calcule une portion de fines herbes pour 2 portion d'huile (ex. ½ cuillère à thé de basilic dans 1 cuillère d'huile). Lorsque les petites portions sont congelées, on les transfère dans un sac pour le congélateur. Les herbes congelées peuvent se conserver un an, mais leur goût diminue avec le temps.

¹ Les informations pour cette section proviennent de l'Encyclopédie des aliments de Passeport santé.net http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=persil_nu

Séchées : Les herbes peuvent être séchées à l'air ambiant, avec leurs branches ou simplement les feuilles, bien étalées dans une assiette par exemple. Si vous préférez une méthode plus jolie : attacher quelques branches ensemble et suspendez-les, têtes à l'envers, sur un clou ! Habituellement, environ une semaine de séchage devrait suffire, mais, par temps humide, cela peut aller jusqu'à 3 semaines.

Lorsque les herbes sont séchées, on sépare les feuilles des tiges. On ne garde que les feuilles. Si désiré, on peut les écraser avec un pilon, ou les passer au robot culinaire / malaxeur. On peut également les conserver entière. Il faut ranger les herbes dans des contenants hermétiques et idéalement, dans un endroit sec et loin de la lumière. Bref, on ne les place pas sur une tablette au-dessus de la cuisinière (le fourneau) même si on trouve cela mignon !!!

Les herbes séchées peuvent se conserver un an environ, mais, comme pour le congélateur, au fil du temps, elle perdront de leur saveur.

Comment utiliser les fines herbes ?

1. Fraîches



C'est la meilleure façon de bien profiter de leurs saveurs et de certains de leurs aspects nutritifs (ex. capacité antioxydante). Les herbes fraîches peuvent être ajoutées à tous nos mets préférés ! Dans la cuisson, la plupart du temps, il est préférable de les ajouter à la fin, car leur saveur particulière est réduite avec la chaleur.

Oui, mais quelles herbes avec quoi ? Utilisez votre imagination ! La plupart des herbes complémentent bien le poisson et le poulet qui s'aromatisent facilement durant la cuisson ou lorsqu'on les couvre d'une marinade. Vous pouvez aussi en ajouter quelques pincées sur vos salades ou, à la toute dernière minute, dans votre soupe de légumes ! Avec quelques cuillères de mayonnaise, des fines herbes fraîches hâchées, un peu d'ail, du sel et du poivre et, vous voilà avec une trempette de légumes maison !

Photo : Basilic Thaï dans un jardin !

2. Séchées

Des herbes séchées, on connaît ça ! Ce sont les fameux petits pots d'épices que nos mamans collectionnaient dans leur garde-manger ! Contrairement aux herbes fraîches, on doit mettre les herbes séchées au début de la cuisson. C'est en s'hydratant qu'elle reprendront du goût !



3. Congelées :

Tout d'abord, il faut savoir que la congélation cristallise l'eau dans les fines herbes et cela a pour effet de détruire les membranes intérieures. Bref, quand on les décongèle, elles sont ramollies et peut-être brunies (surtout le basilic), mais, mais, mais... elles conservent tout de même leur bon goût. Il est donc préférable d'utiliser les herbes congelées dans les plats qui seront cuits (sauce à spaghetti, soupe, ragoût, viandes au four, etc.).

4. Préparez un pesto-maison !

Le pesto, d'origine italienne, ressemble à une tartinade d'herbes et d'huile. On le mélange avec les pâtes, avec des légumes sautés, et on peut même l'utiliser pour remplacer la sauce à pizza ! Habituellement, le pesto est fait à partir de basilic, de noix de pin et d'ail, de fromage râpé et d'huile d'olive. Mais d'autres types de pesto peuvent être préparés :

On mélange tous les ingrédients au robot culinaire. On peut le conserver quelques jours au réfrigérateur ou le congeler en petites portions faciles à utiliser, dans des bacs à glaçons par exemple.

5. Faites vos propres huiles aromatisées :

Idéalement, on utilise une huile neutre (ex. huile de tournesol). Mais on peut utiliser l'huile d'olive. Ensuite, on choisit une herbe ou une combinaison d'herbes, séchées ou non, que l'on insère dans une bouteille. On ajoute ensuite l'huile puis on laisse macérer deux semaines loin de la lumière (dans une armoire par exemple). Pour plus de goût, on agite la bouteille d'huile tous les deux jours environs. C'est tout !

Vous pouvez conserver votre huile aromatisée environ un mois au réfrigérateur ou à la température de la pièce.

Vous pouvez utiliser ces huiles sur vos salades, pour vos légumes sautés, comme marinades pour les viandes et poissons, pour vos pizzas, etc.

DEUX POINTS IMPORTANTS :

- Si vous ajoutez de l'ail ou des échalotes, vous devrez conserver votre huile au réfrigérateur car ces aliments peuvent devenir toxique à l'air ambiant. Idéalement, enlever les morceaux après les deux semaines de macération.
- Si elles ne sont pas entièrement couvertes d'huile, les fines herbes n'ayant pas été préalablement séchées, pourraient moisir à l'air ambiant. Vous avez donc deux options : enlever les herbes à l'aide de pinces ou ajouter de l'huile.

Mes combinaisons d'herbe préférées pour faire des huiles :

- Zeste de citron et deux branches de thym ;

- 1 échalotte, quelques olives vertes et deux branches de romarin ;
- Quelques branches de romarin et de thym

Sources d'information :

-Site de *Passeport santé*. « L'encyclopédie des aliments » :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=persil_nu#

-Site *Les beaux jardins* : <http://www.lesbeauxjardins.com/jardinons/finesherbes/afsechage.htm>

<http://page.infinet.net/belber/annehtm/conservation.htm>

<http://www.auxmillepetales.com/recette/huile.htm>

-Guide du groupe Aliments d'ici. « Pour manger local » . Disponible en format pdf en ligne :