

BETTY BOSSI
GUIDE PRATIQUE



Les fines herbes

Portraits, recettes, décorations,
conseils et suggestions
pour le balcon et le jardin

**Betty
Bossi**

Table des matières

Les herbes aromatiques

Semis, plantation et récolte, constitution de réserves et plats succulents à essayer.

• Aneth	8 – 13
Portrait	8
Idées et conseils	10 – 11
– du jardinier	10
– pour les réserves	10
<i>Conserves de légumes à l'aneth</i>	10
– pour la cuisine	11
– Se marie avec	11
– La recette inédite	11
<i>Sauce douce de moutarde</i>	11
<i>Ragoût de poisson à l'aneth</i>	12

• Basilic	14 – 19
Portrait	14
Idées et conseils	16 – 17
– du jardinier	16
– pour les réserves	16
<i>Pistou</i>	16
– pour la cuisine	17
– Se marie avec	17
– La recette inédite	17
<i>Crostini à la pâte de basilic</i>	17
<i>Soupe aux tomates et au basilic</i>	18

• Cerfeuil	20 – 25
Portrait	20
Idées et conseils	22 – 23
– du jardinier	22
– pour les réserves	22
<i>Marinade pour poisson</i>	22
– pour la cuisine	23
– Se marie avec	23
– La recette inédite	23
<i>Crème de cerfeuil</i>	23
<i>Soupe d'asperges au cerfeuil</i>	24

• Ciboulette	26 – 31
Portrait	26
Idées et conseils	28 – 29
– du jardinier	28
– pour les réserves	28
<i>Pâte de ciboulette</i>	28
– pour la cuisine	29
– Se marie avec	29
– La recette inédite	29
<i>Bretzels à la ciboulette</i>	29
<i>Terrine à la ciboulette</i>	30

• Coriandre	32 – 37
Portrait	32
Idées et conseils	34 – 35
– du jardinier	34
– pour les réserves	34
<i>Chutney aux abricots</i>	34
– pour la cuisine	35
– Se marie avec	35
– La recette inédite	35
<i>Riz parfumé</i>	35
<i>Curry de légumes</i>	36

• Estragon	38 – 43
Portrait	38
Idées et conseils	40 – 41
– du jardinier	40
– pour les réserves	40
<i>Vinaigre à l'estragon</i>	40
– pour la cuisine	41
– Se marie avec	41
– La recette inédite	41
<i>Beurre à l'estragon</i>	41
<i>Sauce béarnaise</i>	42

• Laurier	44 – 49	• Mélisse	62 – 67
Portrait	44	Portrait	62
Idées et conseils	46 – 47	Idées et conseils	64 – 65
– du jardinier	46	– du jardinier	64
– pour les réserves	46	– pour les réserves	64
<i>Vin au laurier</i>	46	<i>Granité à la mélisse</i>	64
– pour la cuisine	47	– pour la cuisine	65
– Se marie avec	47	– Se marie avec	65
– La recette inédite	47	– La recette inédite	65
<i>Mélange d'épices pour le gibier</i>	47	<i>Beignets aux poires</i>	65
<i>Jarrets de veau au lait de laurier</i>	48	<i>Salade de fruits estivale</i>	66
• Livèche	50 – 55	• Menthe	68 – 73
Portrait	50	Portrait	68
Idées et conseils	52 – 53	Idées et conseils	70 – 71
– du jardinier	52	– du jardinier	70
– pour les réserves	52	– pour les réserves	70
<i>Sauce tomate à la livèche</i>	52	<i>Confiture d'été</i>	70
– pour la cuisine	53	– pour la cuisine	71
– Se marie avec	53	– Se marie avec	71
– La recette inédite	53	– La recette inédite	71
<i>Soupe de légumes et lentilles</i>	53	<i>Sauce mint</i>	71
<i>Salade de p. de terre rustique</i>	54	<i>Mousse à la menthe</i>	72
• Marjolaine	56 – 61	• Origan	74 – 79
Portrait	56	Portrait	74
Idées et conseils	58 – 59	Idées et conseils	76 – 77
– du jardinier	58	– du jardinier	76
– pour les réserves	58	– pour les réserves	76
<i>Mozzarelline marinées</i>	58	<i>Beurre à l'origan</i>	76
– pour la cuisine	59	– pour la cuisine	77
– Se marie avec	59	– Se marie avec	77
– La recette inédite	59	– La recette inédite	77
<i>Dip aux fines herbes</i>	59	<i>Vinaigrette de limettes</i>	77
<i>Paupiettes à la marjolaine</i>	60	<i>Tartelettes aux tomates</i>	78

• Persil	80 – 85	• Sauge	98 – 103
Portrait	80	Portrait	98
Idées et conseils	82 – 83	Idées et conseils	100 – 101
– du jardinier	82	– du jardinier	100
– pour les réserves	82	– pour les réserves	100
<i>Sel aux herbes</i>	82	<i>Liqueur à la sauge</i>	100
– pour la cuisine	83	– pour la cuisine	101
– Se marie avec	83	– Se marie avec	101
– La recette inédite	83	– La recette inédite	101
<i>Salsa verde</i>	83	<i>Beurre de sauge et d'amandes</i>	101
<i>Omelettes farcies au poulet</i>	84	<i>Beignets de pommes à la sauge</i>	102
• Romarin	86 – 91	• Thym	104 – 109
Portrait	86	Portrait	104
Idées et conseils	88 – 89	Idées et conseils	106 – 107
– du jardinier	88	– du jardinier	106
– pour les réserves	88	– pour les réserves	106
<i>Huile au romarin</i>	88	<i>Champignons au vinaigre</i>	106
– pour la cuisine	89	– pour la cuisine	107
– Se marie avec	89	– Se marie avec	107
– La recette inédite	89	– La recette inédite	107
<i>Noix aux herbes pour apéritif</i>	89	<i>Formaggini al limone</i>	107
<i>Coquelets en sauce romarin</i>	90	<i>Baudroie au vin rouge</i>	108
• Sarriette	92 – 97		
Portrait	92		
Idées et conseils	94 – 95		
– du jardinier	94		
– pour les réserves	94		
<i>Moutarde aromatisée</i>	94		
– pour la cuisine	95		
– Se marie avec	95		
– La recette inédite	95		
<i>Soupe de légumes</i>	95		
<i>Filets de truite en vinaigrette</i>	96		

Herbes à salades et herbes sauvages

Faire entrer le printemps dans sa cuisine – plats raffinés aux herbes fraîches de la nature.

• Ail des ours	110 – 111
Portrait	110
Spetzli à l'ail des ours	110 – 111
– Une autre idée	111
<i>Vinaigrette à l'ail des ours</i>	111
• Cresson de fontaine	112 – 113
Portrait	112
Salade au cresson	112 – 113
– Une autre idée	113
<i>Bouillon au cresson</i>	113

• Cresson de jardin	114 – 115
Portrait	114
Pochettes au cresson	114 – 115
– Une autre idée	115
<i>Flan au cresson</i>	115
• Ortie	116 – 117
Portrait	116
Pistou d'ortie	116 – 117
– Une autre idée	117
<i>Boules d'orties et d'épinards</i>	117
• Oseille	118 – 119
Portrait	118
Tartelettes à l'oseille	118 – 119
– Une autre idée	119
<i>Œufs en sauce à l'oseille</i>	119
• Pissenlit	120 – 121
Portrait	120
Risotto aux pissenlits	120 – 121
– Une autre idée	121
<i>Salade de pissenlit</i>	121
• Pourpier	122 – 123
Portrait	122
Sauce au pourpier	122 – 123
– Une autre idée	123
<i>Salade de pourpier</i>	123
• Roquette	124 – 125
Portrait	124
Carpaccio à la roquette	124 – 125
– Une autre idée	125
<i>Sauce de roquette</i>	125

Provence

Excursion culinaire dans le Midi de la France, un must pour les amateurs d'herbes aromatiques.

<i>Tian provençal</i>	126
<i>Cuisses de lapin à la tapenade</i>	128
<i>Carré d'agneau, sauce aux herbes</i>	130
<i>Pissaladière</i>	132
<i>Parfait à la lavande</i>	134

Un plaisir pour les yeux

Les herbes servent aussi à décorer; fraîches ou sèches, elles sont toujours très jolies.

Décorations de table	136
Décorations d'assiettes	138
Parfum de lavande	140
Du thé en cadeau	142
Herbes et décoration d'œufs	144
Un petit cadeau	146
Le bouquet aromatique original	148
Le jardin d'herbes miniature	150
La couronne d'herbes	152
La tresse d'ail	154

• Impressum	156
• Autres publications à succès de Betty Bossi	157 – 160

L'aneth

Cette herbe d'été aux feuilles très finement découpées et à la saveur douce-amère est très aromatique. Ses brins frais rappellent le fenouil ou l'anis, tandis que les graines ressemblent à du cumin.

Variété

Il n'existe qu'une variété d'aneth. Mais la plante ressemble beaucoup au fenouil par son apparence et son goût.

Emplacement

L'aneth préfère les endroits ensoleillés et abrités du vent. Il aime les sols humides, mais pas les sols argileux à l'humidité stagnante.

Semis/plantation

L'aneth est une plante annuelle et doit donc être semé chaque année. Il peut atteindre une hauteur de 1,2 mètre. Les pots pour le semis doivent être assez profonds (30 à 40 cm), car la plante forme de longues racines (racines pivotantes, p. 10).

Soins/taille

Garder la terre toujours humide, car cette herbe aromatique ne supporte pas la sécheresse. Tailler l'aneth de temps à autre (p. 16);

il repousse rapidement et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir les jeunes feuilles au fur et à mesure. En plus de leur saveur aromatique, les ombelles en fleurs confèrent aux légumes ou concombres en bocaux (p. 10) une touche esthétique.

Pour une saveur idéale

Utiliser l'aneth de préférence frais; ne pas le cuire ou alors que peu de temps, car il perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut le congeler sans problème (p. 82).

Se marie avec

un mélange de cerfeuil et de ciboulette, ou en duo avec le cerfeuil, la coriandre, l'estragon ou la mélisse.



... du jardinier

De l'aneth toujours frais: semer tous les 20 jours une portion de graines dans un petit sillon d'env. 10 cm de long, couvrir d'un peu de terre. Garder une humidité constante. Sans problème au jardin ou dans une caissette de balcon (p. 94).



Mise en pot: utiliser des pots profonds (30 à 40 cm), car l'aneth forme de longues racines. Une fois planté, ne plus le dépoter.

Egalement valable pour: la coriandre, la livèche.

Récolter les graines: laisser les inflorescences (ombelles) brunir, les couper et les attacher sans serrer. Pour ne pas perdre les graines, mettre, tête en bas, dans un sac en papier. Suspendre 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et bien aéré. Faire de petits trous dans le sac en papier pour que l'air circule mieux. A l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, les graines gardent leur parfum env. 5 mois.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les feuilles entières ou coupées menu, par portions dans de petites boîtes de congélation, avec ou sans liquide (p. 82). Utiliser sans décongeler.

Sécher: déconseillé, se décolore et perd son précieux arôme.

A essayer



Conserves de légumes à l'aneth

Pour 2 bocaux d'env. 5 dl

Porter à ébullition 4 dl de **vinaigre de pomme**, 2 dl d'**eau**, 2 **gousses d'ail**, ½ c. à café de **sel** et 2 c. à soupe de **mélasse**. Y verser 500 g de **légumes** (sauf haricots verts et maïs) en morceaux, cuire env. 2 min. Remplir les bocaux par couches, avec 4 **brins** et 3 ou 4 **ombelles d'aneth**, compléter par l'eau de cuisson.

Stérilisation: chauffer les bocaux dans de l'eau chaude (aux ¾ de la hauteur) env. 40 min. juste au seuil de l'ébullition. Laisser refroidir lentement.

Conservation: env. 2 mois au frais et à l'obscurité.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement coupées pour une saveur plus intense

- graines grillées ou moulues

Dosage: avec modération, peut dominer.

Idées originales:

- couper les bouts de tiges de l'aneth légèrement fané, tremper la botte entière dans de l'eau tiède jusqu'à ce qu'il ait retrouvé sa fraîcheur.
- griller légèrement les graines dans une poêle sèche. Elles confèrent au poisson, à la volaille, aux soupes et aux salades, une saveur intense.
- remplacer l'aneth par du fenouil.

Se marie avec



concombres, courgettes, œufs, poisson

ainsi que avocats, betteraves rouges, carottes, courge, fenouil, fruits de mer, pommes de terre et volaille.

La recette inédite

Sauce douce de moutarde à l'aneth

La sauce classique pour accompagner le saumon cru ou fumé.



Bien mélanger 1 c. à soupe de **moutarde gros grains**, 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**, 1½ c. à soupe de **jus de citron**, 1 c. à soupe de **cassonade**, ¼ de c. à café de **sel**, ¼ de c. à café de **poivre**, env. 1 c. à café de **sauce Worcester** et 3 c. à soupe **d'huile de tournesol**. Ajouter 3 c. à soupe **d'aneth** finement coupé.

Suggestion: convient aussi pour fenouil à l'étouffée, concombre ou pot-au-feu.

Pour env. 1½ dl

Ragoût de poisson à l'aneth

Plat principal pour 4 personnes ou
entrée pour 6 à 8 personnes

env. 200 g de baudroie sans arête	
env. 200 g de filets de saumon	couper le tout en dés d'env. 3 cm
1 petit concombre , pelé	partager en longueur, évider, couper en lanières d'env. ½ cm de large
beurre à rôtir	chauffer dans une poêle
8 scampi de grande taille , décortiqués	rôtir avec les dés de poisson et le concombre l'un après l'autre, par portions, les sortir
½ c. à café de sel un peu de poivre	assaisonner le tout, garder au chaud à couvert
2 dl de fumet de poisson , en bocal	
2 ½ dl de crème	
3 c. à soupe de vermouth blanc sec	ajouter tout dans la même poêle, réduire de moitié, baisser le feu
½ c. à café de Maïzena , délayée dans ½ c. à soupe d'eau	verser en remuant dans la sauce en légère ébullition. Ajouter poisson, scampi et concombre, le temps de les chauffer
½ citron	ajouter le zeste râpé
selon goût sel et poivre	assaisonner
4 c. à soupe d'aneth , finement coupé	éparpiller par-dessus

Présentation: dresser sur des assiettes ou un plat préchauffés,
décorer de demi-tranches de citrons et d'aneth.

Se marie avec: riz créole, pommes de terre à l'anglaise ou pâtes.

Suggestions

- Remplacer le vermouth par du Pernod.
- Le ragoût de poisson peut aussi se préparer sans concombre.



Le basilic

Cette plante compte parmi les préférées: il suffit de l'effleurer pour qu'elle dégage un parfum envoûtant. Doux et poivré, l'arôme du basilic ressemble même à celui du girofle juste avant la floraison.

Variétés

Basilic à grandes ou à petites feuilles. Il existe en outre un bon nombre d'espèces moins bien connues, dont la saveur diffère parfois du goût typique du basilic.

Emplacement

Le basilic aime les endroits ensoleillés et chauds, abrités du vent. Ne mettre les plantes à l'extérieur qu'après les «saints de glace» (mai), car elles sont très sensibles au froid.

Semis/plantation

Le basilic est une plante annuelle et doit donc être semé chaque année, dès le mois de mai, en pots ou en caissette au balcon. Le couvrir de peu de terre, car il a besoin de beaucoup de lumière pour germer. Il est plus simple d'acheter les plants chez le jardinier.

Soins/taille

Garder la terre humide. Tailler le basilic de temps à autre (p.16); il repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir les jeunes pousses au fur et à mesure, si possible avant la floraison. Plus petites sont les feuilles et plus fin leur arôme.

Pour une saveur idéale

Utiliser le basilic de préférence frais; ne pas le cuire ou alors que peu de temps, car il perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut le congeler sans problème (p. 16).

Se marie avec

un mélange de persil et de thym, ou en duo avec la marjolaine, le romarin ou la sarriette.



... du jardinier

Basilic rouge: on le trouve parfois au marché ou chez le jardinier. Il sert plutôt de plante ornementale que de condiment. Le basilic rouge a une saveur douce; l'arôme poivré typique lui fait défaut.

Par grandes chaleurs: arroser les plantes de basilic à l'eau froide à midi.

Basilic en fleurs: la plante perd en arôme lorsqu'elle fleurit; il faut donc toujours enlever les fleurs.



Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Tailler aux ciseaux à env. 1 cm au-dessus des pousses latérales inférieures. En plus, la croissance s'en trouvera favorisée.

A essayer: le basilic sur le bord de fenêtre éloigne les mouches.

... pour les réserves

Conserver: dans de l'eau ou dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22), dans le bac à légumes du frigo. Au froid les feuilles changent de couleur.

Congeler:

- des feuilles entières, séchées, à plat dans des sachets, ou trempées dans de l'huile (pas d'altération de couleur) et mises en boîtes. Utiliser sans décongeler.
- le pistou, en boîtes; dégelé, utiliser rapidement (change de couleur).

Sécher: déconseillé, se décolore et perd son précieux arôme.

A essayer



Le pistou (ou pesto)

Pour 2 petits bocaux d'env. 1 dl

Dans un mortier, piler 75 g de **feuilles de basilic**, 3 **gousses d'ail**, 1 c. à café de **sel** et 2 c. à soupe de **pignons**. Ajouter en remuant 1½ dl d'**huile d'olive**, remplir les bocaux, couvrir d'huile et fermer.

Utilisation: avant de servir, ajouter du parmesan fraîchement râpé.

Conservation: env. 6 mois au réfrigérateur.

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles coupées en fines lanières ou ciselées
- en purée pour sauces ou soupes

Dosage: avec modération dans les plats chauds, le goût peut devenir très intense; à volonté dans les plats froids.

Idées originales:

- colorer levain et pâte à gâteau ou à nouilles en vert: réduire en purée des feuilles avec une partie du liquide nécessaire, ajouter à la farine.
 - affiner la sauce à salade (tomates ou salade verte) avec 1 c. à s. de pistou.
 - mettre quelques heures au frais
- 20 feuilles dans du vin blanc sec (env. 7½ dl). Servir en apéritif.

Se marie avec



ail, parmesan, pâtes, tomates

ainsi que légumes étuvés ou grillés, tels aubergines, courgettes ou poivrons, et la salade estivale.

Crostini à la pâte de basilic

Amuse-gueule italiens pour les apéritifs, les salades et les soupes.



Cuire 3 **gousses d'ail** dans un peu d'eau, rincer à froid, peler, écraser et mélanger à 3 c. à soupe d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe de **parmesan** râpé et 6 c. à soupe de **feuilles de basilic** ciselées. Selon goût, **saler** et **poivrer**. Couper une **baguette** en biais, en tranches d'env. 1 cm, les toaster et les enduire tout de suite de pâte au basilic. Couvrir à volonté de **quartiers de tomates**.

Suggestion: diluée au bouillon maigre, la pâte de basilic remplace le pistou en plus «léger» sur les pâtes.

Pour env. 20 pièces

Soupe aux tomates et au basilic

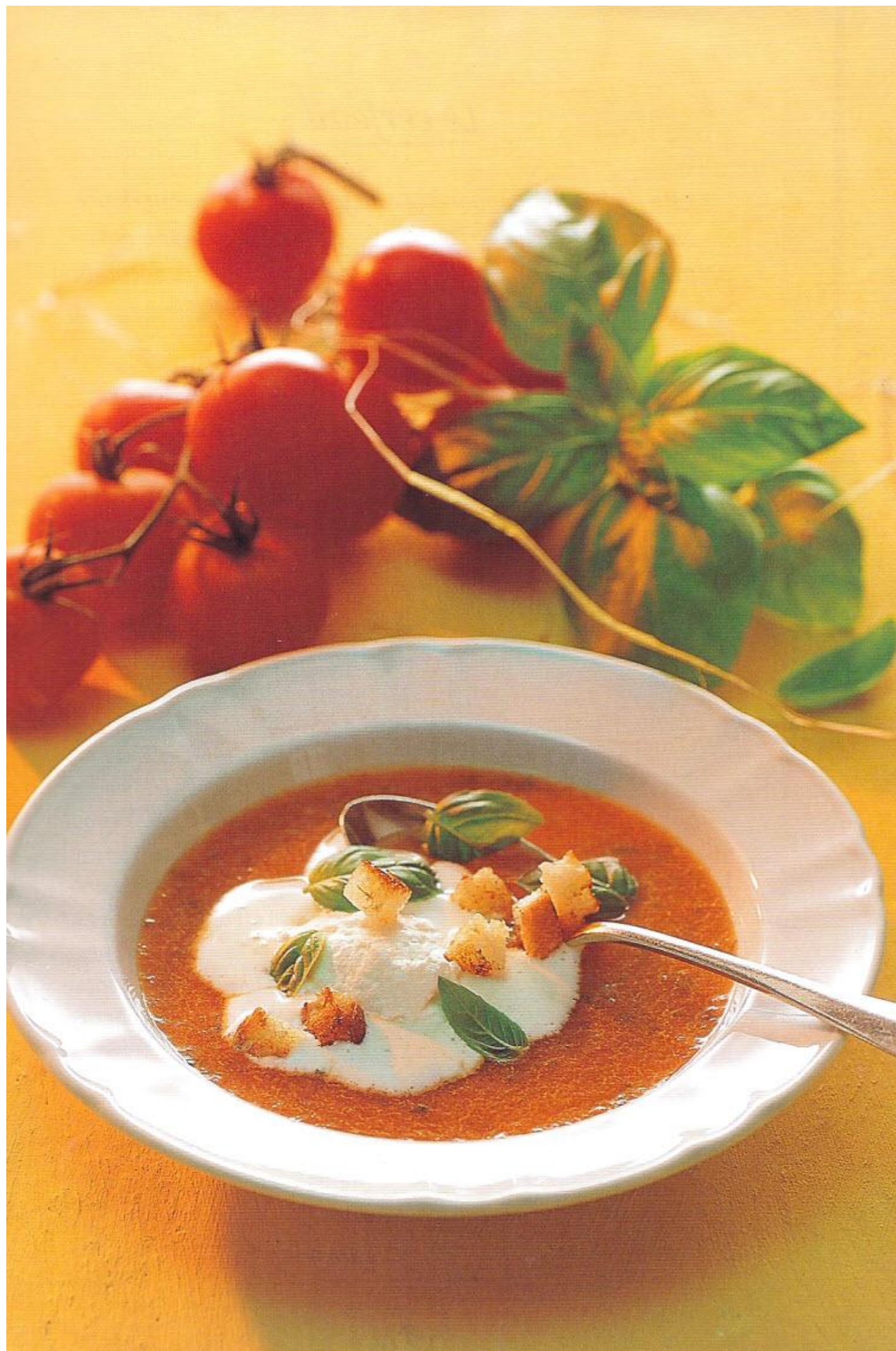
Entrée pour 4 à 6 personnes

- | | |
|---|---|
| 1 c. à soupe d'huile d'olive | chauffer dans une grande casserole |
| 1 oignon , finement haché | |
| 1 gousse d'ail , pressée | ajouter, faire revenir |
| 1 kg de tomates charnues ,
coupées en quatre | |
| 1 c. à soupe de concentré de tomate | |
| 1 c. à café de sel | |
| ¼ c. à café de poivre | |
| ½ c. à café de paprika | |
| 1 c. à café de sucre | |
| 1 brin de thym | |
| 1 feuille de laurier | ajouter, faire revenir brièvement |
| 3 dl de bouillon de légumes corsé | verser, cuire env. 25 min. à petit feu et à couvert, passer la soupe au tamis, remettre en casserole, le temps de chauffer la soupe |
| 4 c. à soupe de feuilles de basilic ,
finement ciselées | |
| ½ dl de crème , fouettée | ajouter une moitié de chacun des deux à la soupe au moment de servir |

Présentation: verser dans les assiettes préchauffées et décorer avec le reste de crème et de basilic.

Suggestions

- Pour un plat principal, servir avec du sbrinz râpé ou de petits dés de pain rôtis dans de l'huile d'olive avec de l'ail pressé.
- Froide, la soupe est également délicieuse (dans ce cas ajouter toute la crème et le basilic à la soupe refroidie).



Le cerfeuil

Cette ombellifère apparentée au persil a une saveur douce avec une touche de fenouil ou d'anis. Elle est une des premières herbes du printemps et se prête bien à la décoration d'œufs de Pâques.

Variété

Le cerfeuil des jardins a une grande ressemblance avec la coriandre et le persil plat (p. 22).

Emplacement

Le cerfeuil des jardins préfère les endroits mi-ombragés et les sols humides.

Semis/plantation

Il s'agit d'une plante annuelle, qui doit donc être semée chaque année, à partir de la mi-mai, en pleine terre ou en caissette au balcon. Pour disposer en tout temps de cerfeuil frais, il suffit d'en ressemer périodiquement (p. 94).

Soins/taille

Par grande sécheresse, la plante a besoin d'assez d'eau, car elle aime une terre humide. Un arrosage régulier évite une floraison précoce, ce qui est préférable pour la saveur typique du cerfeuil. Tailler la plante de temps à autre

(p. 16), elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir les premières feuilles 6 à 8 semaines après le semis. Avant la floraison, l'arôme est plus intense. Laisser venir en fleurs; les semences seront dispersées et la plante repoussera au printemps.

Pour une saveur idéale

Utiliser le cerfeuil de préférence frais; ne pas le cuire ou alors que peu de temps, car il perd de son précieux arôme à la cuisson. Le cerfeuil est une des herbes aromatiques les plus classiques parmi les « fines herbes » françaises (p. 41). On peut le congeler sans problème (p. 82).

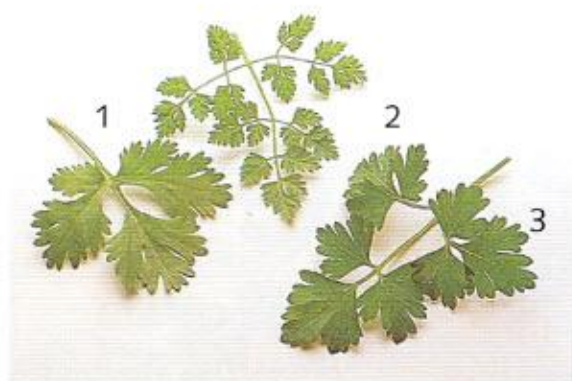
Se marie avec

un mélange de persil et de mélisse, ou en duo avec l'aneth, la ciboulette, l'estragon ou la menthe.



... du jardinier

Ne pas confondre: les feuilles découpées du cerfeuil ressemblent à s'y méprendre à celles du persil plat et de la coriandre. Dans l'incertitude, froisser une feuille entre les doigts.



- 1) *Coriandre*: odeur intense, douceâtre
 2) *Cerfeuil*: parfum délicat, similaire à l'anis
 3) *Persil*: saveur corsée, analogue à celle du céleri

Du cerfeuil toujours frais: semer tous les 20 jours une portion de graines dans un petit sillon d'env. 10 cm de long, couvrir d'un peu de terre. Garder une humidité constante. Sans problème au jardin ou dans une caissette de balcon (p. 94).

Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Couper au ras du sol.

... pour les réserves



Conserver: au réfrigérateur, sans tasser, dans un sac de plastique rempli d'air et bien fermé.

Congeler: les feuilles entières ou coupées menu, par portions dans de petites boîtes de congélation, avec ou sans liquide (p. 82). Utiliser sans décongeler.

Sécher: déconseillé, se décolore et perd son précieux arôme.

A essayer

Marinade pour poisson

Pour env. 1 dl

Hacher 6 c. à soupe de **pluches de cerfeuil** et ½ c. à soupe de **feuilles d'estragon**, couper fin 2 c. à soupe **d'aneth**, mélanger avec le zeste râpé et le jus de ½ **citron**, ½ dl **d'huile de carthame** et un peu de **poivre**. Enlever la marinade avant le rôti.

Conservation: env. 3 semaines au frigo.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: à volonté. Ne pas mélanger à des épices fortes qui couvriraient l'arôme délicat du cerfeuil.

Idée originale: pour les sauces chaudes et les soupes, blanchir les feuilles et les passer tout de suite sous l'eau très froide avant de les réduire en purée. Elles gardent ainsi leur couleur et leur parfum.

Egalement valable pour: le basilic, la menthe et le persil.

Se marie avec



*asperges blanches, champignons,
pois mange-tout, poisson*

ainsi que carottes, fenouil et veau.

La recette inédite

Crème de cerfeuil pour burger

*Convient aussi pour le poisson,
les pommes de terre et la volaille.*



Faire chauffer 1 c. à soupe de **margarine ou de beurre** dans une petite casserole. Faire revenir 1 **échalote** finement hachée. Ajouter 200 g de **crème acidulée**, 2 c. à soupe de **mayonnaise** et 3 c. à soupe de **lait**, chauffer légèrement sans cuire, **saler, poivrer**. Au moment de servir, ajouter 2 c. à soupe de **pluches de cerfeuil** hachées.

Burger: couper en tranches 500 g de **burger aux céréales**. Dorer 3 min. sur chaque face dans de l'**huile ou du beurre**.

Suggestion: remplacer le burger aux céréales par du Yasoja.

Plat principal pour 4 personnes

Soupe d'asperges au cerfeuil

Entrée pour 4 à 6 personnes

$\frac{1}{2}$ botte d'asperges blanches (env. 500 g)	peler et couper en morceaux d'env. 3 cm de long
8 dl de bouillon de légumes	
1 c. à soupe de margarine ou de beurre	
$\frac{1}{2}$ c. à café de jus de citron	porter le tout à ébullition, ajouter les asperges et les cuire env. 20 min. Sortir à temps quel- ques pointes d'asperge, les réserver à couvert
4 c. à soupe de pluches de cerfeuil , finement haché	réduire en fine purée au mixeur avec le reste des asperges et la moitié du bouillon, si nécessaire, passer au tamis, verser dans la casserole avec le bouillon restant, le temps de les chauffer
un peu de sel et de poivre	assaisonner
1 dl de crème , légèrement battue	incorporer à la soupe à l'aide du fouet
4 c. à soupe de pluches de cerfeuil , finement haché	ajouter
$\frac{1}{2}$ citron , couper le zeste en fines lanières	
quelques pluches de cerfeuil	pour le décor

Présentation: dresser les pointes d'asperges dans les assiettes préchauffées, verser la soupe, ajouter évent. un peu de poivre du moulin et décorer de lanières de citron.

Suggestions

- Servir avec des crackers, du fromage frais et du cerfeuil.
- Au lieu de couper l'écorce de citron en fines lanières, utiliser un zesteur.



La ciboulette

Le parfum de la ciboulette trahit sa parenté avec les liliacées. Mais son arôme est plus délicat. Elle est très populaire et son utilisation des plus variées. Même ses fleurs peuvent servir à décorer des plats.

Variétés

La ciboulette est une des herbes aromatiques les plus connues; elle peut être cultivée, mais on la trouve aussi à l'état sauvage.

Emplacement

La ciboulette a besoin d'une situation ensoleillée ou mi-ombragée pour pouvoir développer pleinement son arôme.

Semis/plantation

Cette plante vivace peut être semée dès le mois de mai en pleine terre ou en caissette au balcon. On peut également l'acheter chez le jardinier et la mettre en terre au mois de mai.

Soins/taille

Garder la terre humide. Couper les tiges creuses à ras du sol (p. 28). Enlever régulièrement les fleurs, la ciboulette pousse mieux et de façon plus abondante.

Récolte

On utilise les tiges creuses pour la consommation et les fleurs comme jolis décors de salades. Cueillir la ciboulette au fur à mesure des besoins.

Pour une saveur idéale

Utiliser la ciboulette fraîche. N'ajouter aux mets chauds qu'au moment de servir. Les pointes jaunâtres ou brunâtres de la ciboulette ont un goût piquant et amer. Ne pas hacher mais couper finement. Ciseler la ciboulette au moment de servir. Desséchée, la ciboulette n'a plus aucune saveur. On peut la congeler sans problème (p. 28).

Se marie avec

un mélange de persil et de thym, ou en duo avec le cerfeuil, l'estragon ou la livèche.



... du jardinier

Ciboulette en fleurs: la plante perd en arôme lorsqu'elle fleurit; il faut donc enlever régulièrement les fleurs. Les utiliser pour décorer des salades.

Multiplication (*division de souche*): au printemps ou en automne, déterrer la motte. À l'aide de ciseaux, couper soigneusement en plusieurs morceaux. Mettre tout de suite en pot ou en pleine terre, bien arroser.



Récolter: à l'aide d'un couteau de cuisine, couper par touffes au raz du sol. Cela empêche les pointes des tiges de jaunir et favorise la repousse de la ciboulette.

A essayer: pour avoir de la ciboulette fraîche même en hiver, déterrer quelques racines lors de la taille d'automne, les garder au sec dans une boîte en carton. Au début décembre, raccourcir un peu les racines et les mettre en pot. Arroser abondamment d'eau tiède. Mettre dans un endroit clair et chaud.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler:

– étaler les tiges sèches sur une plaque à four et précongeler. Après env. 4 h., mettre en sachet de congélation. Utiliser en ciselant, sans dégeler.

– mettre les fleurs une à une dans le bac à glace, avec ou sans eau. Ajouter aux boissons froides ou aux salades.

Sécher: déconseillé, perd son arôme.

A essayer

**Pâte de ciboulette**

Pour 1 bocal d'env. 1½ dl

Réduire en purée 75 g de **ciboulette ciselée**, 2 c. à soupe de **câpres**, 8 à 10 **olives vertes farcies**, 1 **gousse d'ail** pressée et 1 c. à soupe de **vinaigre de pomme**. Ajouter 1 à 2 c. à soupe d'**huile d'olive**. *Utilisation:* sauces à salade et marinades; mélangée au fromage blanc, servir avec des pommes de terre en robe des champs.

Conservation: env. 1 mois au réfrigérateur.

Comme condiment:

- feuilles entières pour décorer
- feuilles finement coupées pour une saveur plus intense. Les ciseaux permettent une coupe régulière et plus esthétique.

Dosage: à volonté dans les plats chauds et froids.

Idées originales:

- décorations de plats froids ou d'assiettes de fromage: nouer entre elles des tiges ou en faire de petites bottes liées par l'une d'elles.
- utiliser des tiges pour attacher des sachets en pâte (p. 123).
- farce à crêpes: ciseler et mélanger à du séré et de la crème fouettée, saler, poivrer.

Se marie avec



artichauts, avocats, poisson, salades vertes

ainsi que champignons, fromage frais, mayonnaise, œufs, séré et vinaigre.

Bretzels à la ciboulette

Pour les petites fringales, avec un verre de jus de pomme ou de bière.



Dans une terrine, battre vigoureusement au fouet 100 g de **margarine** ou de **beurre** ramolli et 3 c. à soupe de **demi-crème** ou de **lait**, jusqu'à ce que le mélange mousse. Assaisonner d'1 c. à café de **moutarde**, d'un peu de **sel** et de **poivre**. Incorporer 1 bouquet de **ciboulette** finement ciselée. Partager 8 **bretzels** en deux, tartiner de beurre à la ciboulette. Garnir de **rondelles de radis**.

Suggestion: servir le beurre à la ciboulette sur des légumes-vapeur ou avec des pommes de terre en robe des champs.

Pour 8 pièces

Terrine à la ciboulette

Entrée pour 6 à 8 personnes

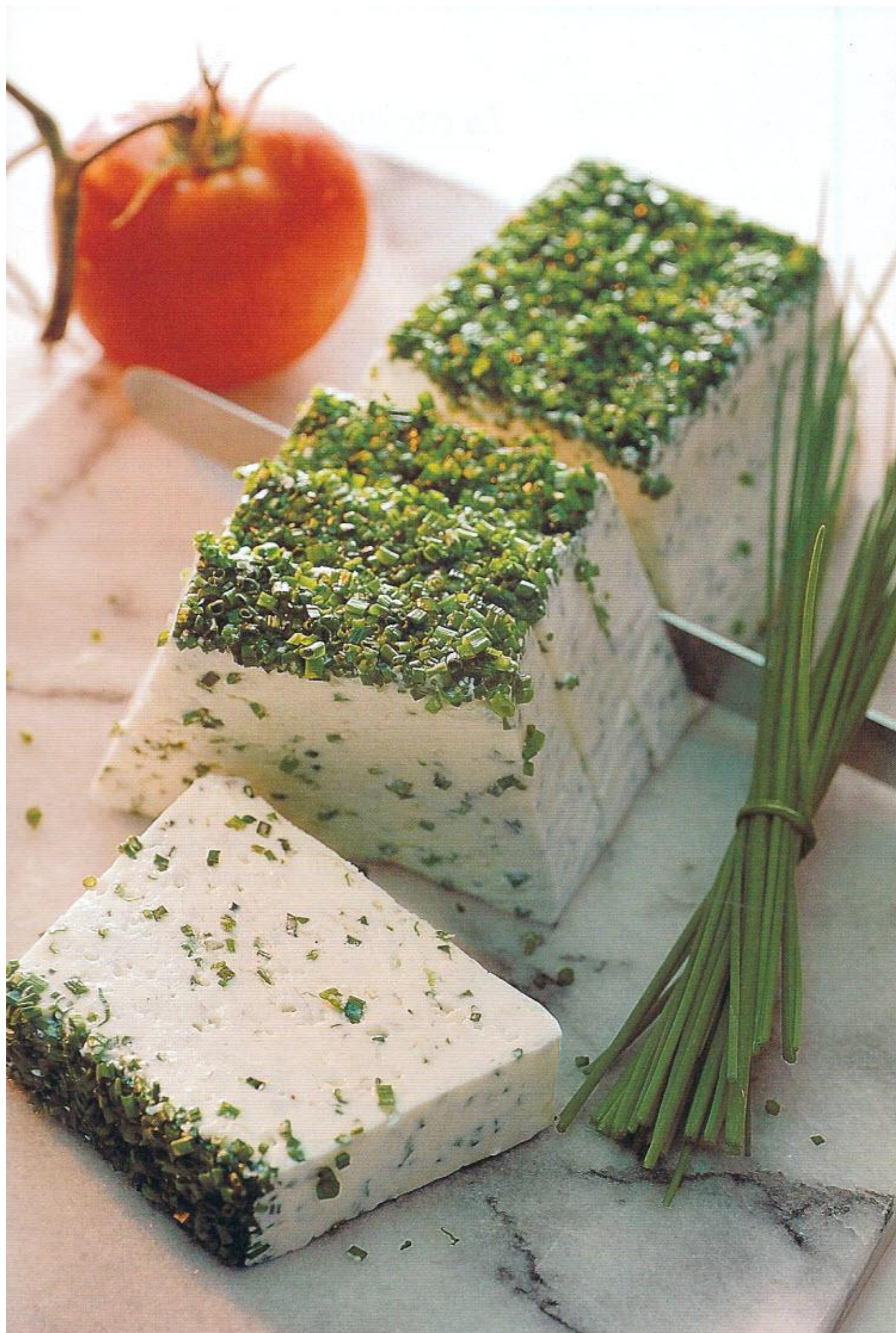
Un moule à cake d'env. 22 cm, chemisé d'une feuille transparente

1 gobelet de yoghourt nature (500 g)	mélanger dans un saladier jusqu'à obtention d'une masse souple et lisse
env. 6 bottes de ciboulette	ciseler, répartir env. $\frac{1}{4}$ sur le fond du moule, verser le reste dans le yoghourt
1 c. à café de sel un peu de poivre blanc $\frac{1}{2}$ c. à soupe de jus de citron	mélanger au yoghourt
5 feuilles de gélatine , trempées dans de l'eau froide, égouttées 3 c. à soupe d'eau , bouillante	dissoudre la gélatine, passer au tamis, incorporer à l'appareil, bien remuer
1 gobelet de crème (1,8 dl)	fouetter en Chantilly, verser tout de suite dans le moule à l'aide d'une spatule en caoutchouc, lisser. Laisser prendre env. 5 h. au réfrigérateur

Présentation: retourner la terrine, enlever la feuille transparente, couper en tranches d'env. 2 cm avec un couteau effilé. Répartir sur les assiettes, garnir de ciboulette.

Suggestions

- Remplacer la ciboulette par un mélange de 100 g de fines herbes (aneth, persil plat, cerfeuil, oseille).
- Servir la terrine comme mousse. Laisser l'appareil durcir, former de petites boules à l'aide de deux cuillers ou d'une cuiller à glace.



La coriandre

La coriandre est aux Asiatiques ce que le persil est aux Européens. Son arôme prononcé est unique. Quant à ses graines, dont la saveur rappelle l'écorce d'orange séchée et le curry, elles sont de plus en plus appréciées chez nous.

Variétés

«Cilantro» est la variété de coriandre la plus connue chez nous. Mais on trouve p. ex. aussi la coriandre vietnamienne ou «Killi», originaire de Bolivie, etc. Les feuilles de coriandre ressemblent beaucoup à celles du persil plat (p. 34).

Emplacement

La coriandre préfère les endroits ensoleillés et chauds, abrités du vent. La plante pousse très bien dans un sol meuble, légèrement calcaire.

Semis/plantation

La coriandre est une plante annuelle et doit donc être semée chaque année, de mai à avril, en pleine terre ou en caissette au balcon. Il est préférable de la semer à une distance suffisante des autres herbes aromatiques, car elle pourrait entraver leur croissance.

Soins/taille

Garder la terre humide. Tailler la plante de temps à autre (p. 16), elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir les premières feuilles 6 à 8 semaines après le semis. Pour obtenir les graines, couper les ombelles avec leur tige, les suspendre à l'envers au-dessus d'un linge (p. 34).

Pour une saveur idéale

Contrairement aux graines, qui accompagnent la cuisson, les feuilles sont utilisées fraîches. Graines et feuilles ont des saveurs très différentes.

Se marie avec

un mélange de persil et de ciboulette, ou en duo avec l'aneth, la mélisse ou la menthe.



... du jardinier

Ne pas confondre: à première vue, la coriandre ne se différencie guère du persil plat. Dans l'incertitude, froisser une feuille entre les doigts.



- 1) Coriandre: odeur intense, douceâtre
2) Persil: saveur corsée, analogue à celle du céleri

Mise en pot: utiliser des pots profonds (30 à 40 cm), car la coriandre forme de longues racines. Une fois plantée, ne plus la dépoter.

Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Couper au ras du sol.

Recueillir les graines: avant maturité, couper les ombelles avec les tiges par temps couvert ou tôt le matin. Les graines humides tomberont moins. Pour sécher, suspendre en bouquets lâches 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et bien aéré. Secouer les graines au-dessus d'un linge. Dans un récipient fermé et à l'abri de la lumière, elles se conservent env. 5 mois.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22), ou dans de l'eau avec les racines; ainsi la coriandre reste fraîche plus longtemps.

Congeler:

- les feuilles: déconseillé, elles perdent leur parfum particulier.
- les graines: juste avant maturité (légèrement vertes), par portions dans de petites boîtes de congélation.

Sécher: déconseillé pour les feuilles qui se décolorent et perdent leur arôme.

A essayer

**Chutney aux abricots**

Pour 2 petits bocaux d'env. 5 dl

Cuire env. 20 min. 800 g d'abricots en petits morceaux, 1 oignon haché, 50 g de raisins secs, 150 g de sucre, 1 dl de vinaigre de vin blanc, 1 c. à soupe de graines de coriandre, 1 c. à café de graines de moutarde, 2 clous de girofle et ½ c. à café de sel. Remplir les bocaux et fermer.

Conservation: env. 6 mois au frais et à l'obscurité. Ouvert, 2 semaines au frigo.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense
- graines grillées ou moulues

Dosage: les feuilles, avec parcimonie, selon goût; les graines, à volonté.

Idées originales:

- les feuilles de coriandre sont un des plus importants condiments de la cuisine asiatique. On les ajoute volontiers aux mets à base de viande, de poisson, de légumes ainsi qu'aux salades.
- les graines servent à assaisonner biscuits de Noël, mets au foie ou à la viande hachée, compotes et marinades. Ajouter entières ou pilées au mortier avant utilisation.

Se marie avec



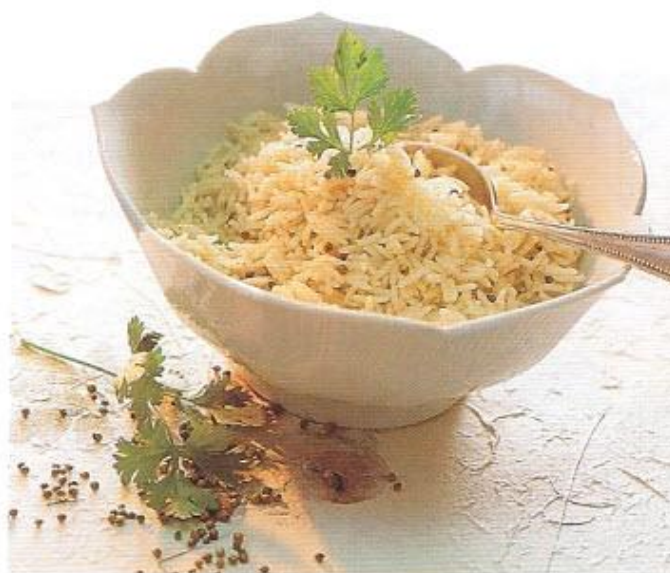
agneau, aubergines, carottes, pommes de terre

ainsi que ail, épinards, chou-fleur, gingembre, limettes, poisson, pousses de soja, tomates et volaille.

La recette inédite

Riz parfumé

Idéal pour mets orientaux; se marie aussi avec l'agneau et le poisson.



Dans une poêle sèche, rôtir légèrement 1 c. à soupe de **graines de coriandre**, réserver. Laver 250 g de **riz Basmati**. Porter à ébullition 5½ dl d'**eau**, ajouter le riz, ½ c. à soupe de **curry** et ¼ de c. à café de **sel**; incorporer les graines de coriandre grillées. Cuire env. 12 min. à petit feu et à couvert, défaire avec une fourchette. Incorporer 1 c. à soupe de **margarine ou de beurre**. Décorer de coriandre fraîche, selon goût.

Accompagnement pour 4 personnes

Curry de légumes

Plat principal pour 4 personnes ou
accompagnement pour 6 à 8 personnes

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 2 c. à soupe | d'huile ou de beurre à rôtir | chauffer dans une casserole |
| | 1 oignon , finement haché | |
| | 2 gousses d'ail , en lamelles | |
| 1 cm | de gingembre frais ,
finement haché | |
| 1 c. à café | de graines de coriandre | |
| $\frac{3}{4}$ c. à soupe | de curry | ajouter le tout, faire revenir |
| | 2 petites aubergines | couper en cubes d'env. 3 cm |
| | 1 petit chou-fleur | couper en rosettes, ajouter
aux aubergines, faire revenir
3 à 4 min. |
| | 1 dl d'eau | ajouter, couvrir, cuire à petit feu
en les tenant croquants |
| 2 c. à soupe | de feuilles de menthe ,
finement hachées | |
| 200 g | de petit pois surgelés ,
partiellement dégelés | |
| | 2 grandes tomates charnues ,
pelées, évidées, coupées
en dés | ajouter le tout |
| 1 c. à café | de sel | |
| selon goût | poivre du moulin | assaisonner, cuire encore 5 min.,
dresser |
| 2 c. à soupe | de pignons, rôtis | |
| quelques | feuilles de coriandre | parsemer sur les légumes |

Se marie avec: riz Basmati*, pommes de terre ou pâtes.

Suggestions

- Remplacer le curry par un petit sachet de safran.
- Remplacer le chou-fleur par de la courge ou du brocoli.

* Riz Basmati: riz indien à longs grains légèrement collant et à l'arôme caractéristique. Vendu au rayon alimentation des grands magasins ou dans les magasins asiatiques.



L'estragon

Cette herbe délicate doit être utilisée avec parcimonie, car sa saveur forte, légèrement piquante, rappelant celle de l'aspérule odorante, risque de couvrir le parfum des autres herbes.

Variétés

L'estragon français, appelé aussi estragon allemand, est très répandu. Bien que moins connu, on trouve aussi de l'estragon russe.

Emplacement

L'estragon préfère les endroits ensoleillés ou mi-ombragés, abrités du vent. Il aime les sols humides, mais pas les sols argileux à l'humidité stagnante.

Semis/plantation

(Estragon français)

L'estragon vivace ne se prête pas au semis. Il est plus simple d'acheter la plante et de la repiquer, dès la mi-mai, en pleine terre ou en caissette au balcon. Au printemps et en automne, prélever des boutures en coupant les jeunes pousses et les faire pousser (p. 40).

Soins/taille

Par grande chaleur ou sécheresse, l'estragon a besoin de suffisam-

ment d'eau. Jusqu'à fin août, tailler régulièrement la plante en laissant un tiers; elle repousse vite et de façon plus abondante. Après une taille assez sévère en automne, couvrir de feuilles ou de paille. Au printemps, enlever les feuilles sèches et les longues tiges.

Récolte

Cueillir les jeunes feuilles au fur et à mesure. Toutefois, c'est vers la fin de l'été que la saveur est la plus intense.

Pour une saveur idéale

Utiliser l'estragon de préférence frais; ne pas le cuire ou alors que peu de temps, car il perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut le congeler sans problème (p. 40).

Se marie avec

un mélange d'aneth et de persil, ou en duo avec l'aneth, le cerfeuil ou la marjolaine.

Estragon français



... du jardinier

Ne pas confondre: à première vue, l'estragon russe ne se différencie pas du français, qui est pourtant beaucoup plus aromatique. Dans l'incertitude, froisser des feuilles entre les doigts.



Bouturer (estragon français): au printemps, prélever de jeunes pousses de 5 à 10 cm sous la base des feuilles, supprimer les feuilles du tiers inférieur. Piquer à env. 3 cm dans la terre humide. Couvrir le pot d'un voile de plastique transparent. Garder une humidité constante. Dès l'apparition de nouvelles feuilles, retirer le plastique. Repiquer les jeunes plants après 3 à 5 semaines, en pots ou en pleine terre.

Egalement valable pour: le laurier, la menthe, le romarin, la sarriette d'hiver, la sauge et le thym.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les brins entiers en sachet de congélation. Utiliser sans décongeler ou prélever d'abord les feuilles.

Sécher: déconseillé, se décolore et perd son précieux arôme.

Remarque: est parfait pour aromatiser la moutarde, l'huile (p. 88) ou le vinaigre (recette ci-après).

A essayer**Vinaigre à l'estragon**

Pour 2 bouteilles d'env. 3½ dl

Répartir entre les bouteilles 4 brins d'estragon français, 6 feuilles de mélisse et 1 c. à soupe de poivre en grains. Les remplir jusqu'au bord de vinaigre de vin blanc (7 dl) amené au seuil de l'ébullition. Fermer et laisser macérer env. 3 semaines à l'obscurité.

Conservation: env. 5 mois au frais et à l'obscurité.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- brins entiers
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: avec parcimonie, surtout pour l'estragon russe, car la cuisson ou la combinaison avec du vinaigre et du jus de citron renforcent son arôme.

Idée originale: au même titre que le persil, le cerfeuil et la ciboulette, l'estragon fait partie des « fines herbes » françaises. Parfait pour les mets de viande et de poisson, les soupes, les sauces et le beurre aux herbes.

Se marie avec



œufs, pommes de terre, veau, volaille

ainsi que asperges blanches, courge, maïs et poisson.

La recette inédite

Beurre à l'estragon

*Se marie bien avec le poisson,
le riz, le veau et la volaille.*



Bien mélanger à la fourchette 100 g de **beurre** ramolli, 2 c. à café de **moutarde**, le zeste râpé de $\frac{1}{2}$ **citron**, 1 c. à café de **jus de citron**, 1 **gousse d'ail** pressée et 2 c. à soupe de **feuilles d'estragon** finement hachées. Selon goût, **saler** et **poivrer**. Verser l'appareil sur une feuille transparente et former un rouleau, mettre au réfrigérateur. Servir entier ou découper à l'emporte-pièce, ou mettre l'appareil dans une poche à douille, former des rosettes et mettre au réfrigérateur.

Conservation: env. 1 mois au congélateur.

Pour env. 150 g

Sauce béarnaise

Pour env. 3 dl
pour 4 à 6 personnes

Réduction

- 4 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**
- 5 c. à soupe **de vin blanc**
- 3 c. à soupe **de feuilles d'estragon**, hachées
- 2 **échalotes**, finement hachées
- 5 **grains de poivre**, écrasés

cuire dans une petite casserole en réduisant de moitié, passer, refroidir. Donne env. 3 c. à soupe de réduction (liquide)

Sauce

- 2 **jaunes d'œufs frais**
- 3 c. à soupe **de réduction**

battre au fouet ou avec un batteur électrique, dans une terrine à paroi mince au bain-marie tiède, jusqu'à obtention d'une mousse ferme

- 125 g **de beurre**, en morceaux

ajouter par portions en remuant avec le fouet; le liquide ne doit pas cuire

- selon goût **sel et poivre**
- 1 pincée **de poivre de Cayenne**

assaisonner

- 2 c. à soupe **de feuilles d'estragon**, finement hachées

ajouter à la sauce et servir immédiatement

Se marie avec: viande de bœuf (entrecôte, steak, tournedos), légumes à l'étuvée et surtout asperges.

Suggestions

- Affiner la sauce avec 3 c. à soupe de pluches de cerfeuil finement haché ou de persil plat haché.
- Préparée sans estragon, la sauce béarnaise devient une sauce hollandaise.



Le laurier

D'un goût corsé et amer, rappelant aussi le poivre ou le basilic, le laurier fait depuis longtemps partie intégrante de notre cuisine. Ce condiment noble s'harmonise parfaitement avec les clous de girofle.

Variété

Il n'existe qu'une variété comestible de laurier (p. 46). A l'origine, le laurier noble est un buisson qui peut très facilement être taillé pour obtenir un joli arbrisseau (p. 46).

Emplacement

Le laurier préfère les endroits ensoleillés, chauds et abrités du vent. La terre doit être perméable, donc pas de sol argileux.

Semis/plantation

Cette plante vivace ne peut être semée que sous un climat chaud. Il est plus simple d'acheter la plante ou de tailler et de cultiver des boutures à partir de nouvelles pousses (p. 40) au printemps.

Soins/taille

En plein été, arroser chaque jour la plante verte aux feuilles persistantes. Elle pousse aussi très bien en pots, mais doit hiverner en un lieu clair et frais; arroser de

temps à autre. Pour garder sa forme, l'arbrisseau doit être taillé régulièrement.

Récolte

Cueillir les feuilles selon besoin. Les laisser sécher quelques jours avant utilisation. Pour le séchage, cueillir les feuilles en plein été, lorsqu'elles sont le plus aromatiques.

Pour une saveur idéale

Utiliser des feuilles légèrement ou totalement séchées. La cuisson permet au laurier de déployer tout son arôme.

Se marie avec

un mélange de romarin et de thym, ou en duo avec la marjolaine, l'origan ou la sarriette.



... du jardinier

Ne pas confondre: le laurier-sauce est difficile à différencier du laurier ornemental ou du laurier-cerise qui renferme des substances toxiques d'amande amère. Au jardinier, demander du *laurier-sauce*.



Du buisson à l'arbuste: *supprimer les pousses latérales d'un petit laurier-sauce (d'env. 20 cm de haut) à l'aide de ciseaux.*

Egalement valable pour: le romarin.
Bouturer: au printemps, prélever de jeunes pousses de 5 à 10 cm sous la base des feuilles, supprimer les feuilles du tiers inférieur. Piquer à env. 3 cm dans la terre humide. Couvrir le pot d'un voile de plastique transparent (p. 40). Garder une humidité constante. Dès l'apparition de nouvelles feuilles, retirer le plastique. Repiquer les jeunes plants après 3 à 5 semaines.

Variante: mettre les boutures dans de l'eau jusqu'à formation de racines. Mise en pot lorsque celles-ci sont assez grandes.

Hivernage à l'intérieur: voir page 88.

... pour les réserves

Conserver: couper les rameaux en biseau et les mettre dans de l'eau.

Congeler: déconseillé.

Sécher: suspendre en bouquets lâches 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré ou laisser les feuilles 4 à 8 jours sur une grille à tourte couverte de papier absorbant (p. 64). A l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, le laurier garde son arôme env. 5 mois.



Un joli cadeau: *remplir une boîte ou un verre décoratif de couches de feuilles de laurier et de clous de girofle séchés.*

A essayer

Vin au laurier

Pour env. 8 dl

Mélanger 8 feuilles de **laurier séchées**, un peu de **zeste d'orange** et de **citron** et 7 dl de **vin blanc sec**, laisser macérer au frais une semaine. Porter à ébullition 1 dl de ce liquide avec 75 g de **sucré**, mélanger, mettre en bouteille.

Utilisation: apéritifs et desserts.

Conservation: env. 1 mois au réfrigérateur.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- les feuilles à peine séchées ont une teneur élevée en tanin; cuire très peu.
- feuilles séchées pour la cuisson.

Dosage: le laurier séché, avec parcimonie, car il est trois fois plus aromatique.

Idées originales:

- aromatiser de feuilles à peine séchées l'eau de cuisson des pâtes, l'huile d'olive, les sauces pour poisson ou viande.
- cuire des feuilles à peine séchées dans du lait ou de la crème pour des desserts tels que parfaits ou crèmes.
- pour les sauces brunes ou les fonds, piquer 1 oignon de laurier et de clous de girofle.

Se marie avec



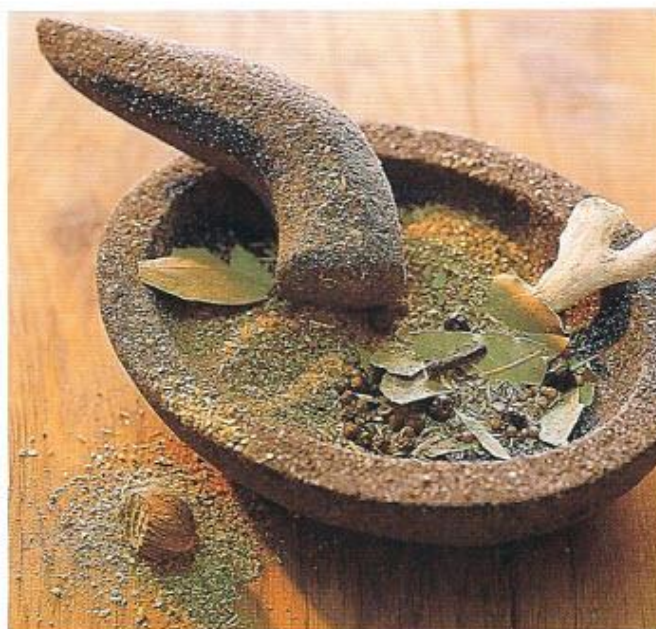
lentilles, oignons, pommes de terre, viande blanche

ainsi que viande de bœuf et volaille.

La recette inédite

Mélange d'épices pour le gibier

Un classique pour le gigot de chevreuil, le ragoût ou les pâtés de gibier.



Moudre finement (moulin) ou piler au mortier 4 **feuilles de laurier séchées**, $\frac{1}{2}$ c. à café de **poivre noir en grains**, 2 **clous de girofle**, 5 **baies de genièvre**, $\frac{1}{2}$ c. à café de **graines de coriandre**, 1 c. à soupe de **feuilles de romarin séchées** et 1 c. à café de **thym séché**. Ajouter 1 pointe de couteau de **muscade** et autant de **poudre de gingembre**.

Suggestion: marinade pour gibier: par kilo de viande, mélanger 1 c. à soupe du mélange d'épices avec du babeurre. Mariner la viande env. 1 jour. Mettre au frais.

Pour env. 2 c. à soupe

Jarrets de veau au lait de laurier

Plat principal pour 5 à 6 personnes

Plat pouvant passer au four ou à gratin

2 jarrets de veau (d'env. 1 kg) commander chez le boucher

Marinade

- 1 c. à café de poudre de laurier*
- 1 c. à soupe de moutarde
- ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café de poivre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 échalote, finement hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

bien mélanger, en badigeonner la viande, laisser mariner à couvert 2 à 3 h. Puis enlever la marinade

2 c. à café de sel

assaisonner la viande, la mettre dans le plat

- 5 dl de lait UP**
- 6 feuilles de laurier séchées
- 3 gousses d'ail

cuire dans une petite casserole, retirer du feu et laisser macérer env. 10 min.

Cuisson: env. 20 min. dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C. Baisser à 180 °C. Verser le lait aromatisé. Terminer la cuisson (env. 1¼ h.) à découvert. Mouiller de temps à autre avec du lait. Temps de cuisson total: env. 1½ h. Retirer les jarrets, les garder au chaud. Passer le jus dans une petite casserole.

1 gobelet de crème à sauce (180 g)

ajouter et porter la sauce à ébullition en remuant

1 c. à soupe de Cognac
selon goût sel et poivre

assaisonner

Présentation: couper les jarrets jusqu'à l'os et les détacher. Couper la viande en tranches transversalement aux fibres, dresser sur des assiettes préchauffées. Verser un miroir de sauce sur la viande. Présenter le reste de la sauce séparément.

Se marie avec: pâtes, polenta ou risotto.

Suggestion

Remplacer le jarret entier par des morceaux d'env. 200 g (ossi buchi) et utiliser moins de lait. Temps de cuisson: env. 80 min.

* On peut trouver la poudre de laurier au rayon alimentation des grands magasins. Piler les feuilles dans un mortier ou les moulin.

** Le lait upérisé caille moins que le lait pasteurisé ou cru.



La livèche

Comme son odeur rappelle le «maggi», la livèche est aussi connue sous le nom d'herbe à maggi. La saveur douce-amère des feuilles est idéale pour aromatiser les sauces à salade ou les soupes.

Variété

Il n'existe qu'une seule variété. Par son apparence, la livèche ressemble beaucoup au céleri en branches.

Emplacement

La livèche préfère les endroits ensoleillés à mi-ombragés, chauds et abrités du vent. Elle aime les sols humides, mais pas les sols argileux à l'humidité stagnante.

Semis/plantation

Cette plante vivace peut être semée en mars ou en août. On la cultive dans des pots suffisamment profonds (30 à 40 cm), car elle forme de longues racines (racines pivotantes, p. 10). Il est plus simple de l'acheter chez le jardinier.

Soins/taille

Garder toujours la terre humide. La livèche ne supporte pas la sécheresse.

Récolte

Cueillir feuilles ou tiges entières au fur et à mesure. Laisser les jeunes pousses du milieu, elles garantissent la croissance de la plante.

Pour une saveur idéale

Feuilles et tiges peuvent être ajoutées à la cuisson. Utiliser les feuilles avec parcimonie, car leur goût est très prononcé. La congélation ne pose aucun problème (p. 52/p. 82).

Se marie avec

un mélange de basilic et de ciboulette, ou en duo avec la ciboulette, la marjolaine, l'origan ou la sarriette.



... du jardinier

Ne pas confondre: à première vue, la livèche peut être confondue avec le céleri en branches (p. 82). Dans l'incertitude, froisser une feuille entre les doigts.

Livèche: parfum très corsé, poivré et citronné.

Céleri en branches: odeur très aromatique, corsée et suave (p.82).

Mise en pot: utiliser des pots profonds (30 à 40 cm), car la livèche forme de longues racines. Une fois plantée, ne plus la dépoter.



Préparation à l'hivernage: à la fin de l'automne, tailler la plante de 10 à 20 cm. Couvrir évent. de compost. En hiver, la plante disparaît en surface. Mettre un petit écriteau pour éviter de replanter à la même place l'année suivante. Valable pour le balcon et pour le jardin.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac en plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler:

– les feuilles entières ou coupées menu, par portions dans de petites boîtes de congélation, avec ou sans liquide (p. 82). Utiliser sans dégeler.



Bouquet garni, avec marjolaine, persil et thym, en sachets de congélation, ou bien feuilles ciselées, dans de petites boîtes de congélation, avec des bâtonnets de légumes.

A essayer

Sauce tomate à la livèche

Pour 1 bocal d'env. ¾ de litre

Dans 1 c. à soupe **d'huile d'olive**, faire revenir 1 **oignon** haché et 1 **gousse d'ail** puis 1 kg de **tomates** en dés et 1 c. à soupe de **concentré de tomates**. Assaisonner de **sel** et de **poivre**, cuire env. 20 min. Ajouter 3 c. à soupe de **livèche** hachée, laisser refroidir, congeler.

Conservation: env. 6 mois au congélateur.

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: avec modération, la livèche est particulièrement aromatique.

Idées originales:

- un saladier frotté à la livèche confère une excellente saveur à la salade.
- pour le ragoût de veau: hacher et mélanger au jus de cuisson. Ajouter du vin blanc et laisser réduire de moitié; affiner avec de la crème et de la livèche hachée.
- frire les feuilles, les utiliser en décor ou accompagnement de soupes, légumes et viandes.

Se marie avec

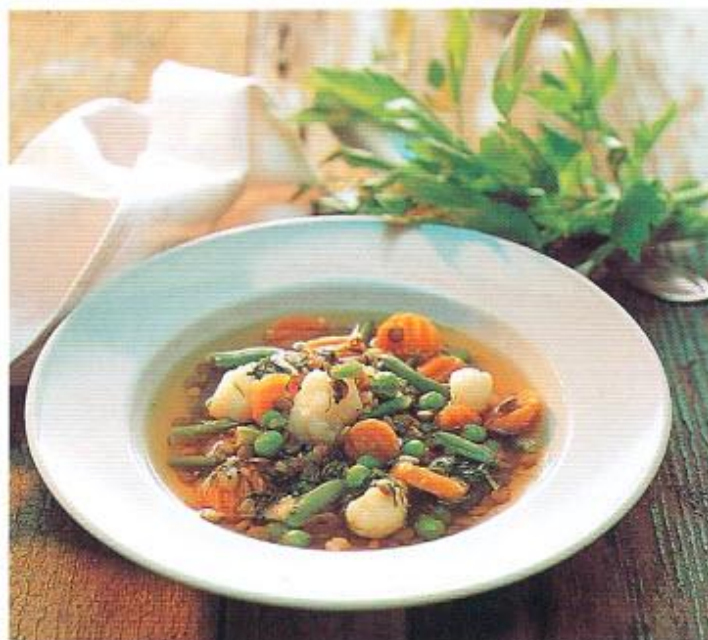


lentilles, poireau, salade verte, saucisson

ainsi que carottes, céleri, choux et oignons.

Soupe de légumes et lentilles

La livèche confère aux légumes et lentilles une saveur harmonieuse.



Faire chauffer 1 c. à soupe **d'huile ou de beurre à rôtir** dans une casserole, dorer 50 g de **lardons**, réduire la chaleur. Ajouter 1 **oignon** finement haché, 1 **gousse d'ail** en lamelles et env. 1 cm de **gingembre** finement haché, faire revenir. Verser 100 g de **lentilles brunes** et 1 litre de **bouillon de légumes** avec un brin de **livèche**, porter à ébullition, laisser mijoter 15 min. Ajouter 1 paquet de **légumes surgelés** (env. 500 g), laisser mijoter encore 15 min. Retirer le brin de livèche, ajouter 2 c. à soupe de **livèche** fraîchement hachée.

Plat principal pour 4 personnes

Salade de pommes de terre rustique

Plat principal pour 4 personnes ou
entrée pour 8 personnes

600 g de pommes de terre en robe
des champs (p. ex. Nicola ou
Stella)

peler à chaud et couper en tran-
ches d'env. 3 mm d'épaisseur

1 dl de bouillon de viande corsé

3 c. à soupe de vinaigre aux fines herbes

porter à ébullition, verser sur les
pommes de terre, laisser macérer
env. 30 min.

150 g de saucisse de Lyon,
en un morceau

150 g de saucisse fumée
ou au cumin, en un morceau

couper le tout en tranches fines,
au besoin en demi-tranches,
ajouter aux pommes de terre

1 botte de radis, en rondelles

1 petit poivron jaune,
en petits dés

2 oignons, coupés en deux
puis en lanières

mélanger aux pommes de terre

Sauce

½ c. à soupe de moutarde

1½ c. à soupe de jus de citron

5 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à café de câpres

sel et poivre

un peu de poivre de Cayenne

bien mélanger le tout

4 c. à soupe de livèche, finement coupée

incorporer à la salade

Présentation: servir sur un plat, décorer avec de la livèche.

Suggestion

Remplacer le poivron par des tomates ou des concombres.



La marjolaine

La marjolaine est l'herbe d'été la plus prisée après le basilic.

Son arôme douceâtre, parfois légèrement piquant, se marie très bien à la saveur délicate du thym.

Variétés

Marjolaine d'été et marjolaine d'hiver; cette dernière est aussi appelée organ (p. 74).

Emplacement

La marjolaine préfère les endroits ensoleillés et chauds, abrités du vent. La plante craint le froid et une trop grande humidité.

Semis/plantation

(Marjolaine d'été)

Il s'agit d'une plante annuelle et qui doit donc être semée chaque année, dès le mois de mai en pleine terre ou en caissette au balcon. La couvrir de peu de terre, car elle a besoin de beaucoup de lumière pour germer. Employer si possible une terre légère, mélangée à du sable (terreau à semis).

Soins/taille

Maintenir la terre humide. De temps à autre, tailler la plante en forme de pelote à épingles

(p. 106); cela stimule la formation de nouvelles pousses.

Récolte

Cueillir les jeunes feuilles au fur et à mesure. Couper de temps à autre quelques brins à env. 2 cm du sol; ils servent p. ex. à aromatiser les liquides de cuisson.

Pour une saveur idéale

Utiliser la marjolaine de préférence fraîche; ne pas la cuire ou alors que peu de temps, car elle perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut la congeler ou la sécher sans problème (p. 58).

Se marie avec

un mélange de basilic et de menthe, ou en duo avec le basilic, l'estragon, le laurier, la sarriette, le romarin ou le thym.



... du jardinier

Croissance exubérante: à l'aide de ciseaux, tailler la plante 2 à 3 fois par année en forme de pelote à épingles (p. 106). Si la marjolaine n'est pas utilisée en une fois, congeler le reste.



Eloigner les escargots: former une haie autour des plantes avec un grillage fin. Plier le bord supérieur vers l'extérieur afin d'empêcher les escargots de passer par-dessus.

Multiplication (division de souche, marjolaine d'hiver): au printemps ou en automne, déterrer la motte. À l'aide de ciseaux, couper soigneusement en plusieurs morceaux. Raccourcir les pousses de moitié. Mettre immédiatement en pot ou en pleine terre, bien arroser.

Hivernage au balcon (marjolaine d'hiver): poser le pot dans une caisse en bois remplie de paille. Arroser peu et par temps doux (p. 76).

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac en plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les brins entiers en sachet de congélation. Utiliser sans décongeler ou prélever d'abord les feuilles.

Sécher: suspendre en bouquets lâches 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré. À l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, les herbes gardent leur arôme env. 5 mois.

Remarque: convient très bien pour préparer du sel aux herbes, surtout en association avec le thym (p. 82).

A essayer**Mozzarelline marinées**

Pour 1 bocal d'env. 5 dl

Rincer à froid 2 sachets de **mozzarelline** (de 125 g chacun), bien égoutter, mettre en bocal. Ajouter 4 c. à soupe de **marjolaine** hachée, 2 **piments rouges** et 2 **gousses d'ail**, en lamelles, 10 **olives**, 15 **grains de poivre**, 1 c. à soupe de **vinaigre de vin rouge** et env. 3 dl d'**huile d'olive**, mélanger, fermer.

Conservation: env. 1 mois au réfrigérateur.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- brins entiers pour la cuisson
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: la marjolaine fraîche, à volonté; la sèche, avec modération.

Idées originales:

- utiliser les fleurs de la marjolaine pour décorer les salades vertes.
- marinade pour la volaille ou le porc: hacher menu, ajouter beaucoup de paprika, un peu de poivre du moulin et de l'huile d'arachide.

Se marie avec



charcuterie, lentilles, pommes de terre, viande de porc

ainsi que fromage, œufs, pâtes, séré et tomates.

La recette inédite

Dip aux fines herbes

Idéal pour pot-au-feu, légumes crus ou pommes de terre en robe des champs.



Mélanger 2 gobelets de **lait acidulé** (de 180 g chacun), $\frac{1}{2}$ c. à café de **sel**, un peu de **poivre du moulin**, $\frac{1}{4}$ de c. à café de **paprika**, 1 c. à soupe de **jus de citron** et 1 **gousse d'ail** pressée. Hacher menu 2 à 3 c. à soupe de **feuilles de marjolaine** et $\frac{1}{2}$ bouquet de **persil plat**, couper finement env. 1 c. à soupe de **menthe**, incorporer.

Suggestion: utiliser les restes de dip pour une sauce de salade.

Pour env. 4 dl

Paupiettes à la marjolaine

Plat principal pour 4 personnes

- | | |
|---|---|
| 4 grandes tranches de bœuf très fines
(d'env. 150 g chacune) | les faire aplatir par le boucher |
| 1 c. à soupe de ketchup
1/2 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
1/4 c. à café de paprika
1 gousse d'ail, pressée | bien mélanger le tout, masquer les tranches sur une face |
| Farce | |
| 1 grande pomme de terre | couper en lamelles, poser sur les tranches assaisonnées |
| 4 c. à soupe de feuilles de marjolaine, finement hachées
1/2 poivron rouge, en fines lanières
1 échalote, finement hachée | répartir dans l'ordre sur les lamelles de pommes de terre, rouler, bien fermer avec 1 ou 2 cure-dents |
| 1 c. à soupe de farine | y passer les paupiettes, enlever le surplus de farine |
| huile d'olive ou autre | chauffer dans la poêle, rôtir les paupiettes de toute parts et par portions |
| 1 dl de vin rouge | verser, cuire un moment |
| 2 c. à soupe de ketchup
3 brins de marjolaine
1 dl de bouillon de viande | ajouter le tout, et laisser mijoter à couvert env. 1 h. à petit feu. Sortir les paupiettes, les garder en attente au chaud, passer la sauce dans une casserole et la réchauffer à feu vif |

Présentation: couper les paupiettes en biseau et les servir avec un miroir de sauce sur des assiettes préchauffées. Décorer de feuilles de marjolaine. Présenter la sauce séparément.

Se marie avec: pâtes, polenta ou purée de pommes de terre.



La mélisse

A l'instar de la menthe, la mélisse est connue pour ses délicieuses infusions. Les feuilles à l'odeur citronnée, pourvues d'un fin duvet, agrémentent aussi bien les mets piquants que les douceurs.

Variétés

La mélisse est aussi connue sous le nom de citronnelle. Une proche parente, la monarde, est surtout connue pour ses fleurs rouges.

Emplacement

La mélisse préfère les endroits ensoleillés ou mi-ombragés, abrités du vent. Elle n'aime ni le froid ni une humidité trop grande. Elle a besoin de beaucoup de place, car elle a une croissance rapide et abondante.

Semer/planter

Cette plante vivace peut être semée dès la mi-mai en pleine terre ou dans un grand pot. Il est plus simple de l'acheter chez le jardinier.

Soins/taille

Garder la terre humide. Tailler la plante 2 à 3 fois par année jusqu'à env. 2 cm, elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Les feuilles ou les brins au fur et à mesure des besoins.

Pour une saveur idéale

Utiliser la mélisse de préférence fraîche; n'ajouter aux mets chauds qu'au moment de servir, car elle perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut la congeler ou la sécher sans problème (p. 64). La mélisse fraîche se prête spécialement bien à la préparation d'infusions (p. 70) et de sirop.

Se marie avec

un mélange de menthe et de persil, ou en duo avec l'aneth, la coriandre, la menthe ou le thym citron.



... du jardinier

Croissance exubérante: couper la plante 2 à 3 fois par année au ras du sol. Si la mélisse n'est pas utilisée en une fois, congeler le reste.



Semis de mélisse: remplir aux $\frac{3}{4}$ les alvéoles d'une boîte à œufs (en plastique ou en carton) de terre à semis humide. Semer la mélisse et couvrir d'un peu de terre. Fermer le couvercle et placer en un lieu clair et chaud. Garder une humidité constante. Dès que les premiers germes apparaissent, ouvrir à nouveau le couvercle. Lorsque les pousses ont 5 cm de haut, les mettre en pot ou en pleine terre, bien les arroser.

Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Tailler à env. 10 cm.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les feuilles, à plat dans le sachet de congélation. Utiliser sans dégeler.



Sécher: laisser 4 à 8 jours les feuilles sur une grille à tourte couverte de papier absorbant ou suspendre 3 semaines en bouquets lâches. A l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, la mélisse se garde env. 5 mois.

A essayer

Granité à la mélisse

Pour env. 1 litre

Cuire 4 dl de **jus de pomme**, 4 dl d'**eau** et 100 g de **sucre**, laisser refroidir. Ajouter 100 g de **mélisse** coupée, laisser reposer à couvert $\frac{1}{2}$ jour, passer. Réduire en purée 10 **feuilles de mélisse** et 2 dl du liquide, ajouter le zeste râpé et le jus d'**1 citron**. Laisser prendre au congélateur. Avant de servir, dégeler légèrement, hacher et former des boules au portionneur à glace. *Conservation:* env. 1 mois au congélateur.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles coupées en fines lanières ou ciselées

Dosage: usage modéré, arôme prononcé.

Idées originales:

- geler de petites feuilles dans des cubes de glace, servir avec du punch, des boissons froides ou du thé glacé.
- la mélisse développe tout son arôme lorsque le plat est préparé avec du jus de citron.
- sauce rafraîchissante pour salade pommée: mélanger des feuilles coupées menu, le jus d'un citron et un peu de zeste râpé, de la crème à café, un peu de sucre, du sel et du poivre.

Se marie avec



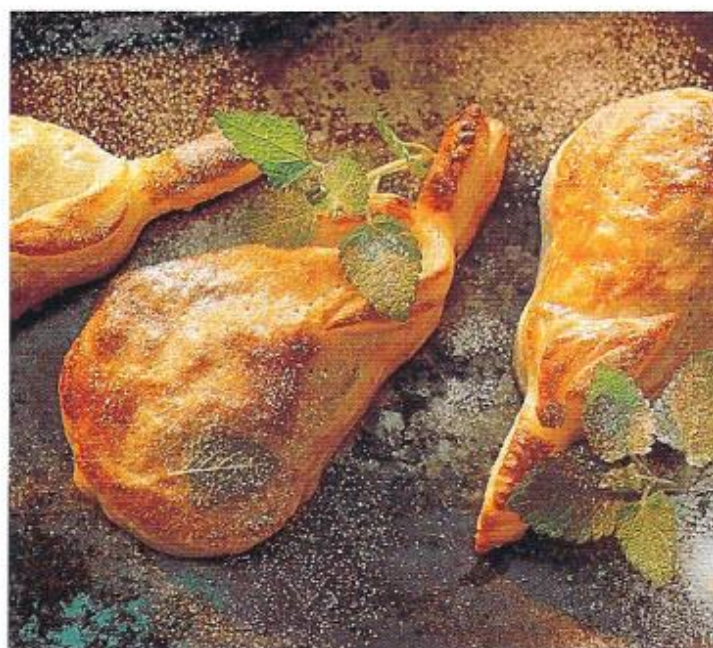
*aubergines, avocats, melons,
salades vertes*

ainsi que chocolat, citron, fromage frais
et fruits.

La recette inédite

Beignets aux poires

*Succulente pâtisserie en manteau
croquant en forme de poire.*



2 abaisses de **pâte feuilletée** (42 × 25 cm): découper à l'emporte-pièce 12 poires et en poser 6 sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie. Découper des feuilles dans les restes de pâte. **Farce:** mélanger 400 g de **poires**, en tranches, le zeste râpé et le jus de ½ **citron**, 6 c. à soupe de **feuilles de mélisse** coupées fin, 1 c. à soupe de **sucré** et 100 g de **flocons de céréales croustillants**. Badigeonner les fonds de pâte d'1 **blanc d'œuf**, répartir la farce en laissant libre un bord d'env. 1 cm. Poser les couvercles et bien presser. Badigeonner de **jaune d'œuf**, piquer à la fourchette.

Cuisson: env. 20 min. au milieu du four préchauffé à 220 °C.

Dessert pour 6 personnes

Salade de fruits estivale

Dessert pour 4 personnes

Sauce

4 c. à soupe de jus de citron
2-3 c. à soupe de miel d'acacia
un peu de poivre du moulin

bien mélanger

1 c. à soupe de feuilles de mélisse,
finement coupées

1 c. à soupe de feuilles de menthe,
finement coupées

les ajouter

Salade

1 melon

couper en petits morceaux

250 g d'abricots

2 nectarines

couper le tout en quartiers

1 banane

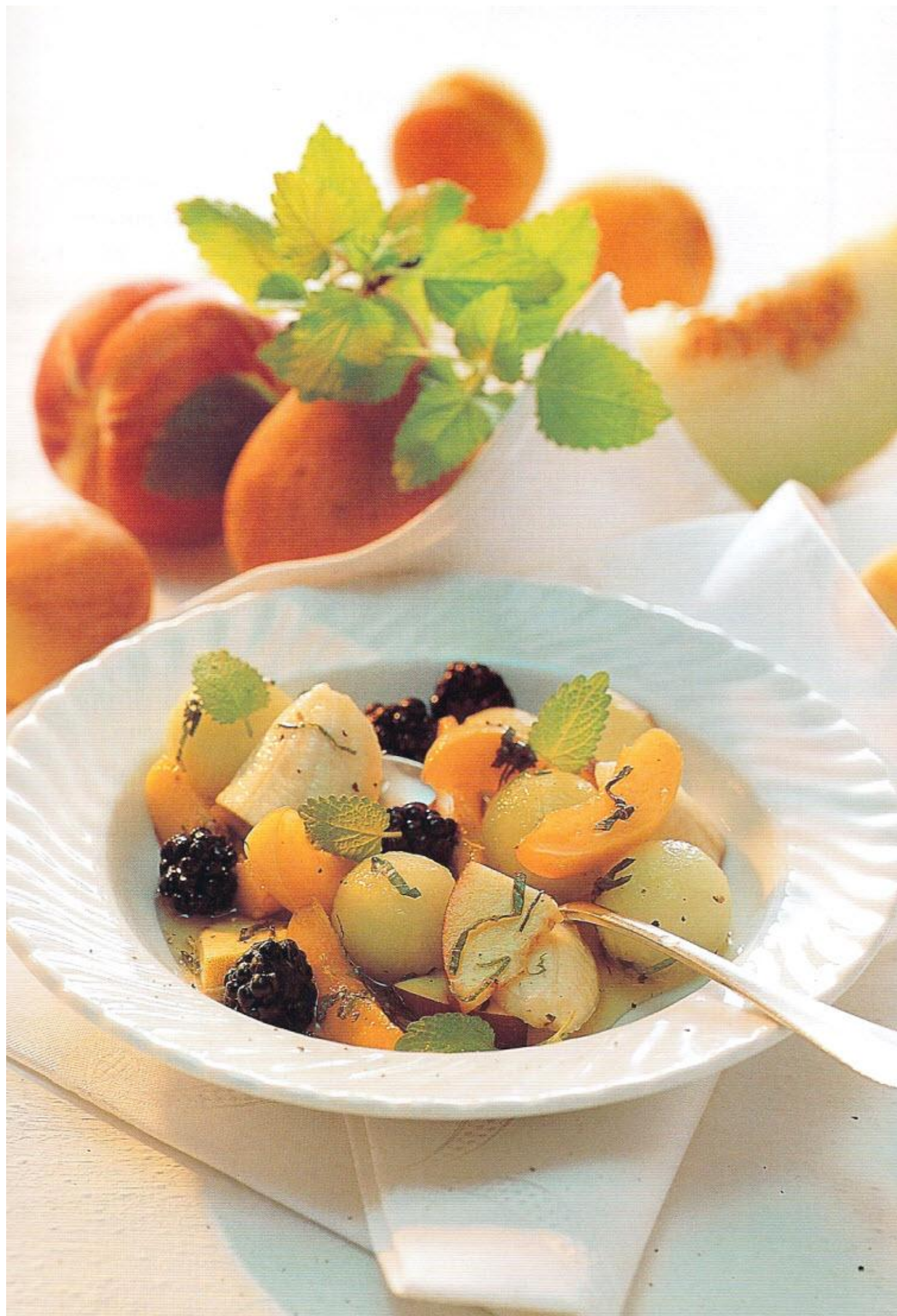
partager en longueur et couper
en morceaux

250 g de mûres

ajouter et mélanger, verser la
sauce, laisser macérer à couvert
env. 30 min.

Suggestions

- Au printemps, préparer la salade avec des fraises, des morceaux de pommes, des bananes et la même sauce.
- On peut remplacer le miel d'acacia par du miel de forêt ou d'autres sortes de miel liquide.



La menthe

Chez nous, la menthe est plus connue comme thé que comme herbe aromatique. Sa saveur fraîche et légèrement poivrée s'accorde avec les mets piquants comme avec le sucré.

Variétés

La menthe anglaise est la variété la plus connue après la menthe poivrée, appelée aussi menthe verte. Cependant, il existe une multitude d'autres espèces (p.70) aux parfums les plus divers.

Emplacement

La menthe préfère les endroits mi-ombragés et a besoin de beaucoup de place. Elle pousse très vite et abondamment.

Semis/plantation

Cette plante vivace ne se prête pas au semis. Les semences fragiles donnent des plantes au parfum faible. Il est plus simple d'acheter la plante chez le jardinier.

Soins/taille

Garder la terre humide. Tailler la plante de temps à autre (p. 16); elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir feuilles et tiges entières au fur et à mesure.

Pour une saveur idéale

Utiliser la menthe de préférence fraîche; ne pas la cuire ou alors que peu de temps, car elle perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut la sécher ou la congeler sans problème (p. 70). C'est associée au sucre et au citron que la menthe développe le mieux son arôme typique. Mais elle peut aussi être ajoutée à des mets piquants. Le thé à la menthe fraîche est particulièrement savoureux (p. 70).

Se marie avec

un mélange de ciboulette et de persil, ou en duo avec la coriandre, le cerfeuil ou la mélisse.

Menthe poivrée
ou verte



... du jardinier

Les variétés de menthe sont très nombreuses. Elles diffèrent par la couleur et la forme des feuilles et surtout par leur goût. Certaines ne servent que de plantes ornementales. Pour la cuisine asiatique, on peut obtenir des variétés de menthe douce dans des magasins spécialisés. Voici quatre variétés aux arômes très prononcés:



1) menthe romaine 2) menthe crépue
3) menthe pomme 4) menthe orange
Elles sont toutes disponibles dans les jardineries.

Multiplication (division de souche):
au printemps ou en automne, déterrer la motte. A l'aide de ciseaux, couper soigneusement en plusieurs morceaux. Réduire les pousses de moitié. Mettre immédiatement en pot ou en pleine terre, bien arroser.

Bouturer: prélever des pousses de 5 à 10 cm, supprimer les feuilles du bas et mettre dans l'eau jusqu'à formation de racines. Ne mettre en pot ou en pleine terre que lorsque celles-ci sont assez grandes.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les feuilles ou les brins entiers séchés, à plat dans le sachet de congélation. Utiliser sans décongeler.

Sécher: laisser les feuilles 4 à 8 jour sur une grille à tourte ou une plaque recouverte de papier ménage (p. 64).



Remarque: mettre 4 à 6 feuilles fraîches entières dans un passe-thé, verser une tasse d'eau bouillante. Le thé est moins amer qu'avec des feuilles séchées.

A essayer

Confiture d'été

Pour 4 pots d'env. 2 dl

Passer au mixeur 250 g de fraises, 250 g de groseilles, 350 g de sucre gélifiant, 1 c. à soupe de jus de citron et 4 feuilles de menthe. Ajouter 2 c. à soupe de menthe coupée fin. Bouillir env. 2 min., mettre en pots, fermer aussitôt.

Conservation: env. 6 mois au frais et à l'obscurité.

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles coupées en fines lanières ou ciselées

Dosage: avec mesure, peut dominer.

Idées originales:

- piler des feuilles avec du sucre dans un mortier; la menthe déploie ainsi tout son arôme. Ajouter aux sauces à salade ou à la crème fouettée.
- congeler de petites feuilles dans des cubes de glace. Servir avec punch ou thé glacé.
- froisser des feuilles séchées entre les doigts et ajouter directement à des plats relevés ou des salades de fruits.

Se marie avec



agneau, courgettes, fraises, salades vertes

ainsi que carottes, chocolat, fruits, petits pois et pommes de terre nouvelles.

Sauce mint

Sauce anglaise classique pour amateurs de côtelettes ou de gigot d'agneau.



Mélanger 4 c. à soupe de **feuilles de menthe** finement coupées avec 1½ c. à soupe de **sucre**. Y incorporer 2 c. à soupe de **d'eau chaude**, dissoudre le sucre, ajouter 1½ dl de **vinaigre de vin blanc doux**. Laisser macérer la sauce 1 à 2 h à couvert.

Suggestion: cette sauce convient aussi pour les côtelettes ou l'échine de porc grillée.

Pour env. 2 dl

Mousse à la menthe

Dessert pour 6 à 8 personnes

Mousse

2 œufs frais
75 g de sucre
¼ c. à café de sucre vanillé

battre au fouet ou à l'aide d'un batteur électrique, dans une terrine à paroi mince au bain-marie tiède, jusqu'à obtention d'une mousse bien ferme. Mettre la terrine dans de l'eau froide, laisser refroidir légèrement tout en continuant à battre

300 g de blanc battu
40 grandes feuilles de menthe
½ orange, zeste râpé et jus

réduire en fine purée au mixeur
ajouter, mélanger à la mousse aux œufs

4 feuilles de gélatine,
trempées dans de l'eau froide,
égouttées
2 c. à soupe d'eau, bouillante

dissoudre la gélatine, incorporer à l'appareil, mettre au frais jusqu'à ce que le bord devienne ferme, lisser

2½ dl de crème, fouettée

incorporer immédiatement à l'appareil avec une spatule en caoutchouc, placer 4 à 5 h. au frais, à couvert

Sauce aux fraises

500 g de fraises

réserver la moitié pour le décor, couper en deux l'autre moitié de fraises, passer au mixeur

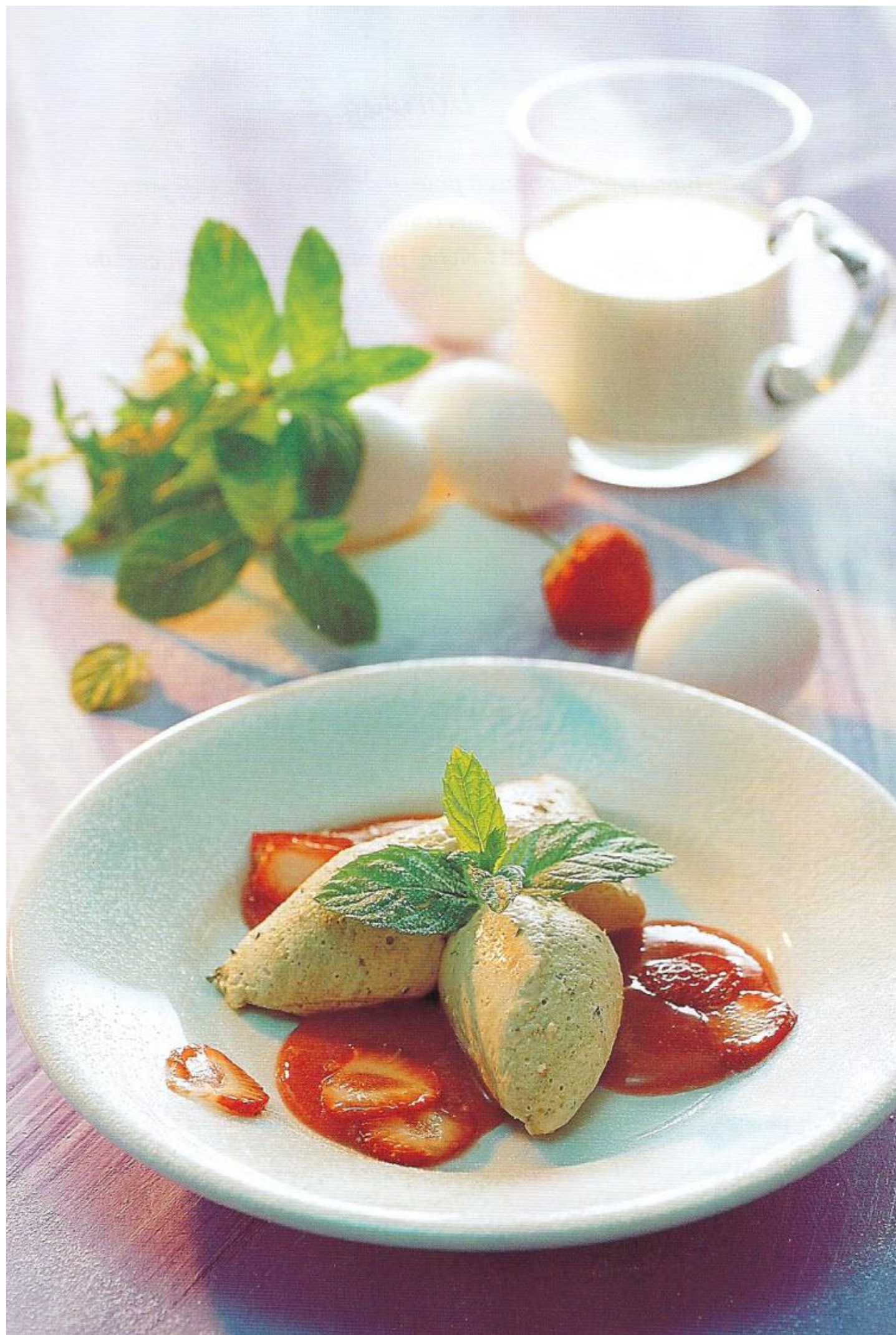
2 c. à soupe de jus d'orange
¼ c. à café de sucre vanillé
un peu de poivre du moulin

ajouter le tout, réduire en fine purée, passer au tamis

Présentation: avec 2 cuillers, former des barquettes de mousse, dresser sur les assiettes, décorer de sauce aux fraises, de fraises et de feuilles de menthe.

Suggestions

- Remplacer les fraises par une salade de fraises et de melon.
- Egalement délicieux avec une sauce au chocolat.



L'origan

Bien que chez nous il pousse souvent à l'état sauvage, l'origan est moins connu que la marjolaine. D'une saveur âpre et fraîche, proche de la marjolaine et du thym, il est un condiment typique de la pizza.

Variétés

L'origan, qui appartient à la famille de la marjolaine, est aussi connu sous les noms de marjolaine d'hiver, marjolaine sauvage et origan commun.

Emplacement

L'origan préfère les endroits ensoleillés, mais pousse aussi en situation mi-ombragée, contrairement à la marjolaine. Cependant, plus il est au soleil, plus son arôme s'intensifie.

Semis/plantation

Semer cette plante vivace dès avril en pleine terre ou en caissette au balcon. Il est plus simple d'acheter la plante chez le jardinier.

Soins/taille

Garder la terre plutôt sèche. Tailler la plante 2 à 3 fois par année en forme de pelote à épingles (p. 106). Cela stimule la formation de nouvelles pousses. Lorsque la

plante s'est développée correctement, il est facile de la multiplier par division de souche (p. 58).

Récolte

Cueillir les jeunes feuilles au fur et à mesure. Couper de temps à autre quelques brins à env. 2 cm du sol; ils servent p. ex. à aromatiser les liquides de cuisson.

Pour une saveur idéale

Utiliser l'origan de préférence frais. On peut l'ajouter aux mets en début de cuisson. Employer avec parcimonie, car la chaleur renforce encore sa saveur. Le congeler ou le sécher ne pose aucun problème (p. 76).

Se marie avec

un mélange de basilic et de thym, ou en duo avec le romarin, la sarriette ou la sauge.



... du jardinier

Croissance exubérante: à l'aide de ciseaux, tailler la plante 2 à 3 fois par année en forme de pelote à épingles (p. 106). Si l'origan n'est pas utilisé en une fois, congeler le reste.

Multipliation (*division de souche*): au printemps ou en automne, déterrer la motte. À l'aide de ciseaux, couper soigneusement en plusieurs morceaux. Raccourcir les pousses de moitié. Mettre immédiatement en pot ou en pleine terre, bien arroser.

Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Tailler jusqu'à env. 2 cm.



Hivernage au balcon: poser le pot dans une caisse en bois remplie de paille. Arroser peu et par temps doux. **Egalement valable pour:** la marjolaine d'hiver, le romarin et le thym.

... pour les réserves

Conserver: dans de l'eau.

Congeler:

- les brins entiers en sachet de congélation. Utiliser sans décongeler ou prélever d'abord les feuilles
- haché menu, par portions dans de petites boîtes de congélation, avec ou sans liquide (p. 82). Utiliser sans décongeler.

Sécher: suspendre en bouquets lâches 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré. À l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, l'origan garde son arôme env. 5 mois.

A essayer**Beurre à l'origan**

Pour env. 150 g

Mélanger 2 c. à soupe de **feuilles d'origan** hachées, env. 1 c. à soupe de **feuilles de menthe** finement coupées, 150 g de **beurre ramolli, sel et poivre**.

Utilisation: préparation de pâte à gâteaux, à beignets ou pâte brisée.

Conservation: env. 2 mois au congélateur.

Comme condiment:

- brins entiers pour la cuisson
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: l'origan frais, à volonté;
l'origan séché, avec modération.

Idées originales:

- pour la pizza, parsemer les feuilles de quelques gouttes d'huile, ce qui les empêche de se dessécher ou de brûler. Avant de servir, saupoudrer évent. la pizza d'origan frais.
- décorer les salades vertes ou la viande grillée avec des fleurs d'origan.

Se marie avec

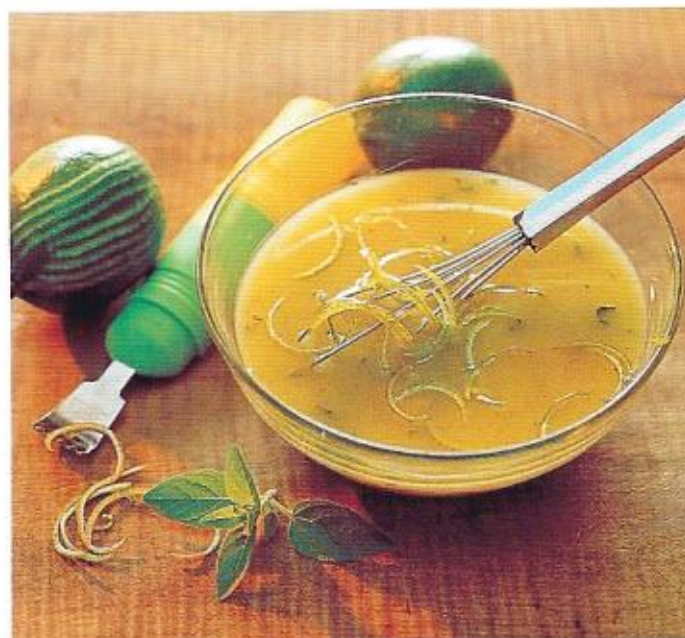


haricots, mozzarella, tomates, viande blanche

ainsi que ail, aubergines, câpres, courgettes, olives, poisson et viande fumés.

Vinaigrette de limettes

Savoureux avec les asperges, le pot-au-feu, la fondue chinoise et la salade.



Peler finement 1 **limette**, couper le zeste en très fines lanières, blanchir env. 1 min. dans de l'eau bouillante, rincer à froid, réserver; presser le jus. Bien mélanger 1 c. à soupe **de vinaigre de vin blanc**, le jus de limette et ½ c. à café **de sel**. En remuant vigoureusement, verser lentement 1 dl **d'huile de carthame** et 3 c. à soupe **de bouillon de légumes**. Une fois la sauce crémeuse, assaisonner de 2 gouttes **de tabasco**. Ajouter 3 c. à soupe **de feuilles d'origan** hachées et les lanières de limette.

Suggestion: remplacer les limettes par des citrons ou des oranges.

Pour env. 2 dl

Tartelettes aux tomates

Pour env. 14 tartelettes

Grande plaque chemisée de papier
à pâtisserie

500 g de pâte feuilletée

abaisser en 2 rectangles d'env.
3 mm d'épaisseur

Façonnage: couper 14 carrés de 12 cm de côté et les poser sur la plaque préparée. Piquer les fonds de pâte avec une fourchette, mettre au frais.

Garniture

7 tranches de jambon cru,
coupées en deux

répartir sur les carrés de pâte,
en laissant tout autour un bord
d'env. 2 cm

150 g de mascarpone
ou de double crème

1 gousse d'ail, pressée

2 c. à soupe de feuilles d'origan,
finement hachées

½ bouquet de persil plat, finement haché
poivre du moulin

bien mélanger le tout, répartir
sur le jambon cru, bien lisser

3 à 4 grandes tomates charnues

couper en tranches d'env. ½ cm
d'épaisseur, poser une tranche
sur chaque tartelette

Cuisson: env. 20 min. dans la partie inférieure du four préchauffé
à 220 °C.

un peu de sel et de poivre

assaisonner

1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive

verser goutte à goutte

quelques feuilles d'origan

pour le décor

Suggestions

- Plus rapide: acheter de la pâte feuilletée déjà abaissée, en format 42 × 25 cm (env. 550 g).
- Remplacer les carrés de pâtes par des ronds d'env. 12 cm Ø.
- Servir chaud ou froid à l'apéritif ou comme petite collation avec de la salade.



Le persil

Le persil est le condiment par excellence. Aucune herbe n'est aussi connue et appréciée que lui.

Grâce à son goût plutôt neutre, il peut entrer dans la composition de presque tous les mets piquants.

Variétés

Bien que moins connu que le persil frisé, le persil plat ou persil italien a une saveur plus vigoureuse et équilibrée. Il a en outre une grande ressemblance avec le cerfeuil, la coriandre (p. 22) et le céleri en branches (p. 82).

Emplacement

(Les deux sortes)

Le persil préfère les endroits mi-ombragés et abrités du vent. La plante étant sensible au froid, il faut la planter le long du mur de la maison ou dans des pots. Semer ou planter le persil plat ou frisé chaque année à un nouvel emplacement, c'est de cette façon que la plante s'épanouit le mieux.

Semis/plantation

Le persil est une plante annuelle et doit donc être semé chaque année, dès le mois de mai en pleine terre ou en caissette.

Le couvrir de peu de terre, car il a besoin de beaucoup de lumière.

Soins/taille

Garder la terre humide. Tailler la plante de temps à autre (p. 16), elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir feuilles ou tiges entières au fur et à mesure. Laisser les jeunes pousses du milieu, elles garantissent la croissance de la plante.

Pour une saveur idéale

Utiliser le persil de préférence frais; ne pas le cuire ou alors que peu de temps, car il perd de son précieux arôme à la cuisson. On peut le congeler sans problème (p. 82).

Se marie avec

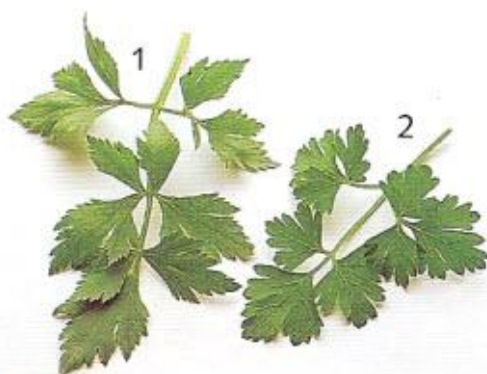
un mélange de basilic, de ciboulette et de menthe, ou en duo avec chacune des herbes aromatiques.

A gauche: persil frisé,
à droite: persil plat



... du jardinier

Ne pas confondre: A première vue, le persil plat ne se différencie guère du céleri en branches. Dans l'incertitude, froisser une feuille entre les doigts.



- 1) Céleri en branche: odeur très aromatique, corsée et suave
- 2) Persil: saveur corsée, analogue à celle du céleri

Du persil toujours frais: semer tous les 20 jours une portion de graines dans un petit sillon d'env. 10 cm de long, couvrir d'un peu de terre. Garder une humidité constante (p. 94). Sans problème au jardin ou dans une caissette de balcon (choisir régulièrement un nouvel endroit ou une autre caissette car le persil coexiste difficilement avec lui-même).

A essayer:

- planter des tagètes à côté du persil pour tenir les parasites à l'écart.
- semer du persil en bordure d'un parterre de fleurs. C'est très décoratif et cela permet au persil de s'épanouir.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac en plastique rempli d'air (p. 22).



Congeler: plusieurs possibilités:

- en sachet de congélation. Utiliser sans décongeler en froissant entre les doigts.
- les feuilles par portions, dans de petites boîtes, avec ou sans liquide (eau/bouillon). Ajouter aux sauces ou aux soupes sans décongeler.
- finement haché, par portions, dans de petites boîtes de congélation, avec ou sans liquide. Utiliser sans décongeler.

A essayer

Sel aux herbes

Pour env. 1 dl

Hacher menu 50 g de **persil plat**, 25 g de **feuilles de marjolaine** et 25 g de **livèche**, mélanger avec 2 c. à soupe de **sel**. Remplir un verre foncé en tassant bien.
Utilisation: pour aromatiser soupes, salades ou légumes.

Conservation: env. 2 mois au réfrigérateur.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: à volonté dans les plats chauds ou froids

Idées originales:

- frire les feuilles et les utiliser comme décor pour les mets de viande et de légumes.
- chapelure de persil: passer les feuilles au mixeur avec du pain blanc sec. Sécher au four entrouvert, à la température la plus basse, sur un plaque couverte de papier à pâtisserie. Saler, poivrer et mélanger à du beurre liquide. Puis étaler p. ex. sur des tranches de polenta et dorer au four.

Se marie avec



carottes, pommes de terre, salade verte, tomates

ainsi que aubergines, avocats, haricots, œufs, pâtes, raifort et séré.

La recette inédite

Salsa verde

Sauce italienne classique pour asperges, «bollito misto», œufs, pot-au-feu.



Hacher finement 2 bouquets de **persil plat**, 1 échalote, 2 filets d'anchois et 2 c. à soupe de **câpres**. Bien mélanger le tout à 2 **gousses d'ail** pressées, 2 c. à soupe de **jus de citron** et 2 c. à soupe de **panure**. Incorporer petit à petit 1½ dl **d'huile d'olive** en remuant. Selon goût, assaisonner avec du **sel** et du **poivre du moulin**.

Pour env. 2½ dl

Petites omelettes farcies au poulet

Pour env. 16 omelettes

Omelettes

200 g **de farine blanche**
 ½ c. à café **de sel**

3 dl **d'eau**

4 **œufs frais**

mélanger le tout dans une terrine

ajouter 2 dl en une fois, mélanger en une pâte homogène

mélanger avec le reste d'eau, ajouter à la pâte, mélanger en une pâte homogène, laisser reposer au moins 30 min. à couvert

huile ou beurre à rôtir

pour la cuisson

Cuisson: chauffer une grande poêle à sec, badigeonner d'un peu d'huile. Verser une petite louche de pâte, pencher la poêle en tous sens pour répartir finement la pâte. Baisser le feu. Lorsque le dessous est cuit et se détache tout seul, tourner l'omelette et cuire l'autre face. Faire glisser l'omelette dans l'assiette, garder au chaud et à couvert dans le four préchauffé à 60 °C.

Farce

400 g **de blancs de poulet**

huile ou beurre à rôtir

couper en petits dés

chauffer dans la poêle, bien rôtir la viande par portions, la sortir et la réserver, baisser le feu

1 **petit poireau**, en rouelles

1 **carotte**, en fines lanières

ajouter, faire revenir rapidement

1 c. à soupe **de farine**

½ c. à café **de paprika**

un peu **de poivre du moulin**

saupoudrer, mélanger

2½ dl **de bouillon de poule corsé**

1½ dl **de crème à café**

verser, cuire à petit feu env. 5 min., ajouter la viande le temps de la chauffer

2 bouquets **de persil plat**, finement haché

selon goût **sel et poivre**

ajouter

rectifier l'assaisonnement

Présentation: répartir la farce sur les omelettes, replier en éventail ou rouler. Décorer d'un peu de persil.



Le romarin

Le romarin est un condiment classique des grillades et fait partie des «Herbes de Provence». Son arôme évoque les sapins, les pins et l'encens. Bien dosé, il confère aux mets un goût de terroir.

Variétés

La variété la plus connue chez nous est le romarin à fleurs bleues, arbuste très touffu. On trouve aussi une variété à fleurs blanches et une variété rampante.

Emplacement

Le romarin préfère les endroits ensoleillés, chauds et abrités du vent. La plante n'aime ni le froid ni une trop grande humidité.

Semis/plantation

Cette plante vivace ne se prête pas au semis. Les semences ne se développent guère sous nos latitudes où il ne fait pas assez chaud. Il vaut mieux acheter la plante chez le jardinier et la mettre en pleine terre dès la mi-mai ou dans un pot assez grand.

Soins/taille

Garder la terre sèche, arroser peu mais régulièrement en été. La plante pousse mieux dans un sol

sec. En hiver, protéger du gel et arroser à l'occasion par temps doux, surtout dans le cas d'une culture en caissette au balcon. (Hivernage p. 76).

Récolte

Cueillir les brins entiers au fur et à mesure, et non des feuilles éparses (p. 88).

Pour une saveur idéale

Utiliser le romarin frais. Le brin entier peut être ajouté aux mets en début de cuisson. Employer avec parcimonie, car la chaleur renforce encore son arôme. Retirer avant de servir.

Se marie avec

un mélange d'origan et de sauge, ou en duo avec le basilic, la marjolaine, l'origan, la sauge ou le thym.



... du jardinier

Bouturer: en été, prélever de jeunes pousses de 5 à 10 cm, enlever les feuilles du tiers inférieur. Piquer à env. 3 cm dans la terre humide. Couvrir le pot d'un voile de plastique transparent (p. 40). Garder une humidité constante. Dès l'apparition de nouvelles pousses, retirer le plastique. Repiquer les jeunes plants après 3 à 5 semaines.



Récolter: des brins entiers et pas seulement des pointes ou des feuilles éparses. Couper à l'aide de ciseaux, en prenant soin de laisser env. 1 cm.

Du buisson à l'arbuste: tailler à l'aide de ciseaux les pousses latérales inférieures d'une petite plante de romarin d'env. 20 cm de haut (p. 46).

Hivernage au balcon: poser le pot dans une caissette en bois bien remplie de paille. Arroser à l'occasion par temps doux (p. 76).

Hivernage à l'intérieur: dans un endroit frais et clair (jardin d'hiver, p. ex.). Arroser de temps à autre.

... pour les réserves

Conserver: couper les brins en biseau, enlever les feuilles du bas et mettre dans l'eau.

Congeler: inutile, car le romarin peut être récolté toute l'année, même en hiver.

Sécher: déconseillé.

A essayer**Huile au romarin**

Pour 2 bouteilles d'env. 3½ dl

Laver 4 brins de **romarin** et 4 petits **piments**, sécher, répartir entre les bouteilles en ajoutant dans chacune ½ c. à soupe de **graines de coriandre**. Remplir chaque bouteille à ras bord de 3½ dl d'**huile d'olive**, fermer. Laisser macérer env. 3 semaines à l'obscurité.

Utilisation: marinades, rôissage de la viande, poisson, salade et légumes.

Conservation: env. 2 mois au frais et à l'obscurité.

Comme condiment:

- brins entiers pour la cuisson
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense.

Dosage: usage modéré, arôme prononcé.

Idées originales:

- ajouter des feuilles sur les braises du grill. Donne une fine saveur à la viande et aux légumes grillés.
- marinade pour le bœuf: mélanger gousse d'ail pressée, huile d'arachide, poivre du moulin, romarin et thym haché.
- cuire la sauce tomate avec un brin entier. Retirer avant de servir.

Se marie avec

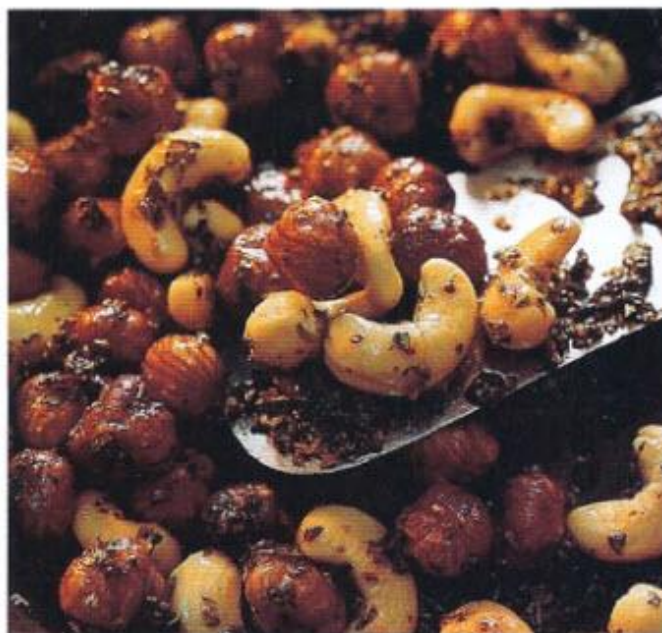


agneau, courgettes, pommes de terre, volaille

ainsi que lentilles, maïs et pâtes.

Noix aux herbes pour apéritif

Parfumé et croustillant, pour tous ceux qui aiment grignoter.



Dans une terrine, mélanger 1 **blanc d'œuf**, légèrement battu, 4 c. à soupe de **feuilles de romarin** hachées, 1 c. à soupe de **feuilles de thym** hachées, ¼ c. à café de **paprika**, 1 pincée de **poudre de Chili**, un peu de **poivre**, 1 c. à café de **cassonade** et ½ c. à café de **sel**. Ajouter 100 g de **noisettes** et 100 g de **noix de cajou**, bien mélanger. Dorer avec un peu d'**huile** dans la poêle à feu moyen en remuant.

Suggestions:

- Un peu de curry et de poivre de Cayenne donnent du piquant au mélange.
- Emballer les noix et noisettes refroidies dans un paquet-cadeau.

Apéritif pour 4 à 6 personnes

Coquelets en sauce romarin

Plat principal pour 4 personnes

Plat pouvant passer au four

4 **coquelets** (de 500 g chacun)

4 brins **de romarin**

4 **gousses d'ail**, partagées

répartir dans les coquelets

4 brins **de romarin**

ficeler autour des coquelets

Marinade

4 c. à soupe **d'aiguilles de romarin**,
finement hachées

4 **gousses d'ail**, pressées

1 c. à café **de sel**

un peu **de poivre**

1 c. à café **de paprika**

3 c. à soupe **d'huile d'olive**

mélanger, badigeonner la viande,
mettre dans le plat de cuisson

1 **tête d'ail**, coupée
transversalement

poser à côté des coquelets

Cuisson: env. 15 min. dans la partie supérieure du four pré-chauffé à 250 °C. Baisser ensuite à 180 °C, glisser le plat au milieu du four, rôtir encore pendant env. 20 min. Temps de cuisson total: env. 35 min. Sortir les coquelets du plat de cuisson, les garder au chaud dans le four éteint. Poser le plat sur la plaque. Eponger la graisse de cuisson avec du papier absorbant.

Sauce romarin

1 dl **de bouillon de poule corsé**

2½ dl **de vin blanc sec**

1 brin **de romarin**

mettre le tout dans le plat de
cuisson, réduire de moitié,
passer au tamis dans une petite
casserole

75 g **de margarine ou de beurre**,
en morceaux

incorporer au fouet par portions;
de temps à autre, poser briève-
ment la casserole sur la plaque, la
sauce ne doit plus cuire

selon goût **sel et poivre**

rectifier l'assaisonnement

Présentation: sur un plat préchauffé. Présenter la sauce
séparément. Se marie avec riz créole, baked potatoes ou pâtes.



La sarriette

D'un goût intense et plutôt âpre, la sarriette a aussi une saveur poivrée caractéristique, d'où le surnom d'herbe poivrée qui lui est parfois donné dans les contrées germaniques.

Variétés

La sarriette d'été et celle d'hiver; cette dernière est aussi appelée sarriette des montagnes.

Emplacement

La sarriette a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur pour développer un arôme intense. La plante n'aime ni le froid ni une trop grande humidité.

Semis/plantation

(Sarriette d'été)

C'est une plante annuelle qui, contrairement à la sarriette d'hiver, doit être semée chaque année dès le mois de mai, en pleine terre ou en caissette au balcon. La couvrir de peu de terre, car elle a besoin de beaucoup de lumière pour germer. Pour disposer en tout temps de sarriette fraîche, il suffit d'en ressemer périodiquement (p. 94).

Soins/taille

En début de croissance, la sarriette a besoin d'une humidité suffisante. Lorsque la plante aura assez de racines, elle préférera un sol sec. Tailler la sarriette de temps en autre (p.16); elle repousse vite et de façon plus abondante.

Récolte

Cueillir les jeunes brins au fur et à mesure. Toutefois, c'est juste avant et pendant la floraison que l'arôme de la sarriette est le plus intense.

Pour une saveur idéale

Fraîche ou séchée, la sarriette est toujours ajoutée à la cuisson. On peut la congeler ou la sécher sans problème (p. 94).

Se marie avec

un mélange de livèche et d'origan, ou en duo avec le basilic, la marjolaine ou le thym.



... du jardinier

De la sarriette toute l'année: planter les deux variétés (annuelle et vivace).

Bouturer (*sarriette d'hiver*): au printemps, couper des jeunes pousses de 5 à 10 cm sous la base des feuilles, enlever les feuilles du tiers inférieur. Piquer à 3 cm dans la terre humide. Couvrir le pot d'un voile de plastique transparent (p. 40). Garder une humidité constante. Dès l'apparition de nouvelles feuilles, retirer le plastique. Repiquer les jeunes plants après 3 à 5 semaines.



De la sarriette d'été toujours fraîche:

Tous les 20 jours, semer une portion de graines dans un petit sillon d'env. 10 cm de long, couvrir d'un peu de terre. Garder une humidité constante. Sans problème au jardin ou dans une caissette de balcon.

Egalement valable pour: aneth, cerfeuil et persil.

A essayer: plantée près des haricots, la sarriette tient les pucerons à l'écart.

... pour les réserves

Conserver: au réfrigérateur, dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler:

- les brins entiers en sachet de congélation. Utiliser sans décongeler.
- des portions finement hachées, dans de petits sachets. Ajouter sans décongeler.



Accompagner d'un brin de sarriette chaque portion de haricots blanchis.

Sécher: suspendre en bouquets lâches 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré. A l'obscurité, dans un récipient fermé, se garde env. 5 mois.

A essayer

Moutarde aromatisée

Pour 2 petits bocaux à env. 125 g

Mélanger 250 g de **moutarde**, $\frac{1}{4}$ de **zeste de citron** râpé, 2 c. à soupe de **feuilles de sarriette** hachées, 1 c. à café de **graines de moutarde** et un peu de **poivre**. Mettre en bocaux et fermer. *Utilisation:* sauces de salade, marinades, viande et saucisses.

Conservation: env. 3 mois au réfrigérateur.

Comme condiment:

- brins entiers pour la cuisson
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: utiliser la sarriette fraîche à volonté, mais la sarriette séchée, modérément, car elle est deux fois plus parfumée.

Idée originale: pour les soupes et potées, utiliser la sarriette en bouquet garni (p. 52) avec carotte, céleri, gousse d'ail, oignon piqué et persil.

Se marie avec



haricots, lentilles, tomates, viande de porc

ainsi que agneau, champignons, oignons, petits pois, salades et volaille.

Soupe de légumes

Pour les petites fringales, une soupe préparée et servie en un tour de main.



Porter à ébullition 1½ litre de **bouillon de légumes** avec 2 brins de **sarriette**. Verser un sachet de **flocons de pommes de terre** (env. 100 g), mélanger, cuire env. 2 min. Couper menu 300 g de **légumes** (p. ex. carottes, poireau, céleri, pois mange-tout) et ajouter. Cuire env. 30 min. à petit feu. Retirer la sarriette, ajouter 2 à 3 c. à soupe de **feuilles de sarriette** hachées, assaisonner avec 1 c. à café de **jus de citron** et un peu de **poivre**. Servir dans 4 assiettes à soupe.

Suggestion: remplacer par 6 c. à soupe de semoule les flocons de pommes de terre.

Plat principal pour 4 personnes

Filets de truite en vinaigrette aux herbes

Entrée pour 4 personnes ou
plat principal pour 2 personnes

4 filets de truite fumés,
emballés sous vide
(d'env. 80 g chacun)
env. 2 litres d'eau, bouillante

retirer la casserole de la plaque,
y plonger les filets dans leur
emballage, les laisser env. 10 min.

Vinaigrette aux herbes

1½ dl de vin blanc
1½ dl d'eau
½ cube de bouillon de légumes
1 brin de persil plat
2 brins de sarriette

porter le tout à ébullition dans
une casserole et réduire à 1½ dl,
retirer le persil et la sarriette,
réserver

2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'huile de noix
2 échalotes, finement hachées
1 bouquet de persil plat, finement haché
3 c. à soupe de feuilles de sarriette,
hachées
poivre du moulin

ajouter le tout dans la
casserole, le temps de chauffer
la vinaigrette

Présentation: sortir les filets de truite de leur emballage,
les déposer sur les assiettes. Verser tout de suite la vinaigrette
par-dessus, décorer d'un brin de sarriette et servir avec du citron.

Se marie avec: pain frais, pommes de terre en robe des champs
ou salade.

Suggestion

Remplacer les filets de truite par des filets de féra ou de
maquereau fumés.



La sauge

*Les feuilles vert olive de la sauge ont un goût prononcé.
En plein soleil, elles diffusent un parfum
balsamique. A la cuisson, la sauge développe une saveur
âpre et légèrement amère.*

Variétés

Chez nous, on utilise comme condiment la sauge officinale à feuilles persistantes. Mais il existe de nombreuses espèces moins connues, telles la sauge grecque ou la sauge pourpre, dont le goût diffère légèrement de celui de la sauge officinale.

Emplacement

La sauge préfère les endroits ensoleillés à mi-ombragés.

La plante a une croissance rapide et abondante.

Semis/plantation

Cette plante est vivace. La variété à grandes feuilles ne se prête pas au semis. Il vaut mieux acheter la plante chez le jardinier et la mettre en pleine terre dès la mi-mai ou dans un pot assez grand. Semée, la sauge développe des feuilles allongées et étroites.

Soins/taille

Garder la terre plutôt sèche. Couper des rameaux épars env. 5 cm au-dessus du sol pour stimuler la croissance. Au printemps, tailler la plante jusqu'à environ 5 cm; ainsi elle se lignifie moins.

Récolte

Cueillir les feuilles sans les tiges et les fleurs. On peut aussi récolter régulièrement des brins épars.

Pour une saveur idéale

Employer la sauge de préférence fraîche. C'est rôtie ou grillée dans un corps gras que la sauge développe le mieux son arôme. On peut la congeler ou la sécher sans problème (p. 100).

Se marie avec

un mélange d'origan et de persil, ou en duo avec le romarin ou le thym.



... du jardinier

Sauge en fleurs: pour favoriser la croissance, couper les premières fleurs au printemps.



Multiplication (marcottage): au printemps ou en automne, supprimer les feuilles au bas d'une longue branche souple, plier vers le bas (marcoter), ancrer dans le sol à l'aide d'une agrafe. Couvrir la partie du milieu avec un peu de terre, la pointe doit être à l'air. Après 3 à 4 semaines, des racines se forment, la branche marcottée peut être séparée de la plante-mère. Ne déterrer, ne transplanter ou n'empoter qu'après quelques semaines.

Mise en pots: utiliser de grands pots (20 à 25 cm Ø). La sauge a une croissance rapide et exubérante, il faut donc éviter de la mettre dans le même bac que d'autres plantes, car elle les étouffe et empêche leur développement.

Bouturer: voir page 40.

... pour les réserves

Conserver: dans de l'eau, ou au réfrigérateur dans un sac en plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les feuilles ou les brins entiers séchés, à plat dans le sachet de congélation. Utiliser sans décongeler.

Sécher: suspendre en bouquets 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré. À l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, la sauge se garde 5 mois.

A essayer

**Liqueur à la sauge**

Pour 2 bouteilles d'env. 3 ½ dl

Chauffer 5 dl de **vin rouge**, 200 g de **mélasse** et 6 c. à soupe de **feuilles de sauge** coupées fin, laisser macérer à couvert 1 semaine, passer. Ajouter 1 dl de **grappa** ou **d'eau-de-vie**. Mettre en bouteilles avec 3 **feuilles de sauge**. À boire immédiatement.

Conservation: env. 6 mois au frais.

... pour la cuisine

Comme condiment:

- feuilles entières
- feuilles finement coupées pour un arôme plus intense

Dosage: fraîche ou séchée, utiliser la sauge avec modération, son goût peut devenir très prononcé.

Idées originales:

- feuilles de sauges en pâte: au lieu de les frire, les poser sur une plaque recouverte de papier à pâtisserie, env. 10 min., au milieu du four préchauffé à 250°C.
- caraméliser les feuilles dans du sucre.
- faire des entailles de 1 cm de profondeur des deux côtés d'un poisson entier. Y enfiler des feuilles. Huiler et griller le poisson.

Se marie avec



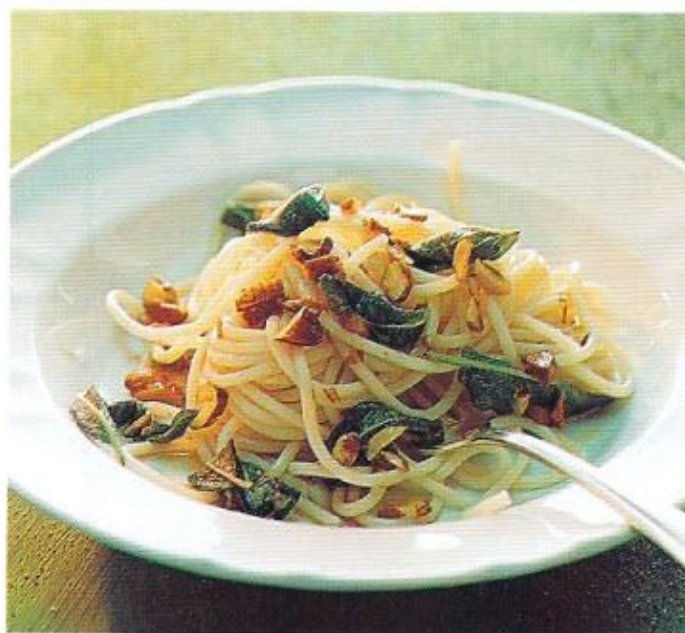
courgettes, pâtes, poisson, viande blanche

ainsi que agneau, foie, fruits, lard, magret de canard, noix et pommes de terre.

La recette inédite

Beurre de sauge et d'amandes

Simple, rapide et bon, convient pour les légumes, les pâtes et le poisson.



Faire fondre 100 g de **beurre** dans une poêle, ajouter 20 petites **feuilles de sauge** et 50 g **d'amandes** hachées, faire dorer. Assaisonner avec 1 c. à café **d'huile de noisette**, un peu de **sel**, de **poivre** et de **noix de muscade**.

Suggestion: si le beurre de sauge est servi avec des légumes ou des pâtes, ajouter du parmesan râpé.

Pour env. 1½ dl

Beignets de pommes à la sauge

Pour env. 20 beignets

Pâte à beignets

125 g de farine blanche ou bise
 50 g d'amandes mondées, moulues
 6 à 8 c. à soupe de feuilles de sauge,
 coupées fin
 ½ c. à café de sel

bien mélanger le tout dans une terrine

1½ c. à soupe de miel d'acacia
 5 gouttes d'arôme d'amande amère
 2 dl de bière ou de jus de pomme

bien mélanger le tout, ajouter en une fois à la farine, lisser

2 jaunes d'œufs

incorporer; travailler en pâte lisse, laisser gonfler env. 30 min. à couvert

2 blancs d'œufs
 1 pincée de sel
 2 c. à soupe de miel d'acacia

battre en neige
 ajouter, continuer à battre brièvement, incorporer à la pâte juste avant la cuisson

4 à 5 pommes acidulées,
 p. ex. Boskoop ou Jonathan

peler, retirer le cœur, couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur

1 citron, jus
 3 c. à soupe d'eau

mélanger, verser goutte à goutte sur les rondelles de pomme

huile pour friture

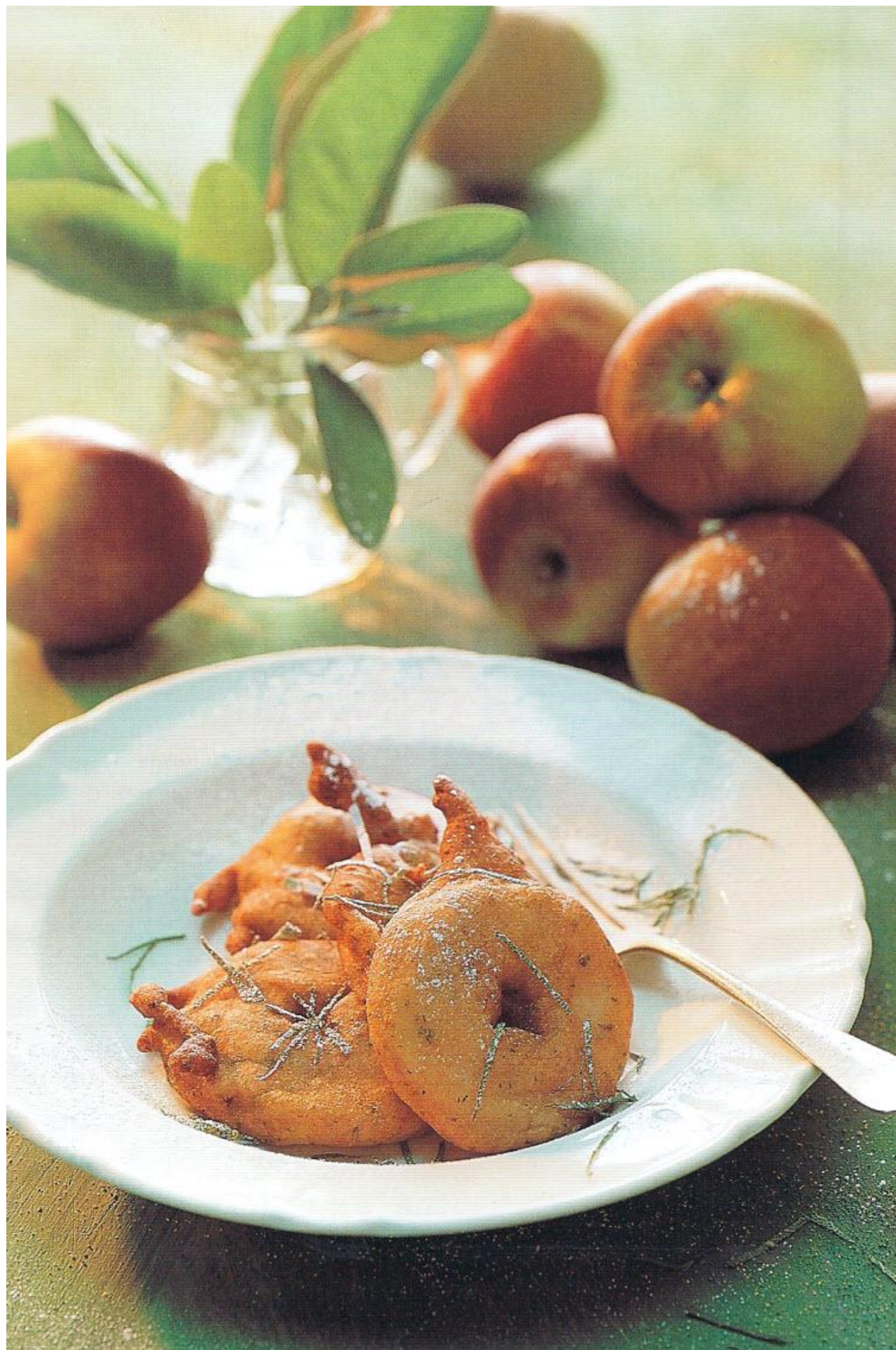
chauffer à 190 °C dans la friteuse. Tremper les rondelles une à une dans la pâte et faire frire dans l'huile bien chaude. Les dorer des deux côtés, égoutter sur une grille à tourte recouverte de papier absorbant

quelques feuilles de sauge,
 en fines lanières
 2 c. à soupe de sucre glace

éparpiller sur les beignets, servir sans attendre

Suggestion

Servir avec une sauce vanille ou une crème à la sauge (crème fouettée avec des feuilles de sauge coupées menu).



Le thym

Si la chaude saveur corsée du thym est déjà bien connue, il vaut la peine de découvrir le thym citron, qui possède à la fois le goût du thym et un arôme rappelant le citron et qui confère aux plats une note délicate.

Variétés

A part le thym sauvage ou serpolet, on trouve trois variétés de thym commun (de jardin): le thym d'hiver, le thym d'été et le thym citron. Ce dernier jouit d'une popularité croissante.

Emplacement

Le thym commun préfère les endroits ensoleillés et abrités du vent. Il n'aime ni le froid ni une humidité trop abondante.

Semis/plantation

Cette plante vivace peut être semée. Mais les semences étant très fines, le semis ne doit pas être trop dense, sinon les germes s'étouffent entre eux. Il vaut mieux acheter la plante chez le jardinier et la mettre en pleine terre dès la mi-mai ou en caissette au balcon.

Soins/taille

Garder la terre plutôt sèche. De temps à autre, tailler la plante en forme de pelote à épingles (p. 105). Cela stimule la formation de nouvelles pousses.

Récolte

Cueillir des brins entiers au fur et à mesure des besoins.

Pour une saveur idéale

Utiliser le thym de préférence frais. Si on ajoute un brin entier au début de la cuisson, ne pas oublier de le retirer avant de servir. On peut congeler ou sécher le thym sans problème (p. 106).

Se marie avec

un mélange de romarin et de sarriette, ou en duo avec la marjolaine, le romarin, la sarriette ou la sauge.



... du jardinier

Ne pas confondre: le thym ressemble à s'y méprendre au thym citron.

Dans l'incertitude, froisser une feuille entre les doigts.

Thym: un arôme très fort rappelant le clou de girofle et la marjolaine.

Thym citron: a un parfum de citron.



Croissance exubérante: à l'aide de ciseaux, tailler la plante 2 à 3 fois par année en forme de pelote à épingles. Si le thym n'est pas utilisé en une fois, congeler le reste.

Egalement valable pour: la marjolaine d'hiver et l'origan.

Multiplication (division de souche): au printemps ou en automne, déterrer la motte. Avec des ciseaux, couper soigneusement en plusieurs morceaux. Tailler les pousses de moitié. Mettre immédiatement en pots ou en pleine terre, bien arroser.

Hivernage au balcon: poser le pot dans une caisse en bois remplie de paille. Arroser peu et par temps doux (p. 76).

Bouturer: voir page 40.

... pour les réserves

Conserver: dans de l'eau, ou au réfrigérateur dans un sac de plastique rempli d'air (p. 22).

Congeler: les brins entiers en sachet de congélation. Utiliser sans dégeler.

Sécher: suspendre en bouquets lâches 2 à 3 semaines dans un endroit ombragé, sec et aéré. A l'abri de la lumière, dans un récipient fermé, le thym garde son arôme env. 5 mois.

A essayer



Champignons de Paris au vinaigre

Pour 2 petits bocaux d'env. 2½ dl

Cuire env. 2 min., 500 g de petits **champignons**, 2 c. à soupe de **jus de citron** et ¼ c. à café de **sel**; laisser refroidir.

Egoutter et mettre les champignons en bocaux. Cuire le jus avec 2 dl de **vinaigre aux herbes** et 4 brins de **thym**, verser sur les champignons, fermer. Laisser macérer 3 à 4 jours. *Utilisation:* apéritifs, fondue, raclette ou mélangés avec les salades vertes.

Conservation: env. 1 mois au frigo.

Comme condiment:

- brins entiers pour la cuisson
- feuilles entières
- feuilles finement hachées pour une saveur plus intense

Dosage: le thym frais, avec parcimonie; le thym séché, avec mesure, car il est trois fois plus parfumé que le frais.

Idées originales:

- laisser macérer feuilles ou fleurs dans de la crème fouettée et servir avec de la compote de pommes ou de pruneaux.
- panure pour le poisson: passer des feuilles au mixeur avec du pain blanc sec, assaisonner de poivre du moulin.

Se marie avec



agneau, champignons, courgettes, pommes de terre

ainsi que aubergines, poisson, poivrons, tomates et volaille.

Formaggini al limone

Pour buffets de fromage, pommes de terre en robe des champs ou salades.



Déposer 4 **formaggini** (env. 70 g chacun) dans une terrine.

Marinade: mélanger 1 dl d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe d'**Aceto Balsamico**, ¼ de c. à café de **sel**, un **peu de poivre** et 1 gousse d'**ail** pressée. Ajouter 3 c. à soupe de **feuilles de thym citron** hachées et 1 c. à soupe de **feuilles de mélisse** finement coupées. Verser la marinade sur les formaggini. Laisser macérer env. 1 jour à couvert au réfrigérateur.

Suggestion: mélangée à un peu de bouillon de légumes, la marinade convient aussi comme sauce à salade.

Entrée pour 4 personnes

Baudroie au vin rouge

Plat principal pour 4 personnes

500 g de médaillons de baudroie

250 g de bolets frais

beurre à rôtir

$\frac{1}{4}$ c. à café de sel

un peu de poivre du moulin

2 dl de vin rouge

4 brins de thym

3 dl de fumet de poisson,
en bocal

75 g de margarine ou de beurre,
en morceaux

selon goût sel et poivre

nettoyer au pinceau, détailler
en fines lamelles d'env. 2 mm
d'épaisseur

chauffer dans une poêle, rôtir
les médaillons env. 2 à 3 min. de
chaque côté et par portions,
réserver

assaisonner le poisson, le garder
au chaud, rôtir rapidement les
bolets dans la même poêle sans
cesser de remuer, mettre en at-
tente avec le poisson

déglacer le fond de cuisson
ajouter, laisser réduire de moitié

verser dans la poêle, laisser ré-
duire de moitié, enlever le thym,
retirer la poêle du feu

incorporer par portions en
remuant au fouet, remettre
la poêle brièvement sur le feu,
la sauce ne doit plus cuire

rectifier l'assaisonnement

Présentation: verser un miroir de sauce sur les assiettes chaudes,
y déposer médaillons de baudroie et bolets. Décorer de feuilles
de thym. Présenter la sauce séparément.

Se marie avec: pommes de terre à l'anglaise ou riz créole.

Suggestions

- Remplacer la baudroie par du loup de mer, de la sole ou des filets de sandre.
- Choisir d'autres champignons que les bolets.



L'ail des ours

L'ail des ours est une variété d'ail sauvage.

Où le trouver: sur le sol pauvre en calcaire des forêts de feuillus, à des endroits humides et ombragés.

Quelle partie utiliser: les feuilles jeunes et entières sans tige.

Quand le cueillir: de la mi-mars à la fin mai.

Cueillir les feuilles **avant** la floraison.

Attention: les feuilles lancéolées rappellent celles du muguet, qui est toxique. En cueillant, sentir la plante ou broyer une feuille entre les doigts, l'odeur d'ail est caractéristique!

Conseil pour le jardin

Il est déconseillé de planter de l'ail des ours au jardin, car il se multiplie très vite.

Emploi en cuisine

Avec son goût d'ail intense, l'ail des ours remplace de manière idéale l'ail au printemps.

Se marie avec

l'huile d'olive, de sésame ou de tournesol, l'Aceto Balsamico, le vinaigre de vin rouge ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Surtout frais dans la salade, en feuilles entières ou finement coupées. Comme condiment dans les sauces au séré ou au yoghourt, avec des pommes de terre nouvelles, sur du pain ou dans les soupes et les plats de viande. Cuit, il perd son goût, mais mélangé à des épinards il peut servir d'accompagnement.

L'ail des ours ne se prête pas au séchage ni à la congélation.

Spetzli à l'ail des ours et carré d'agneau

Accompagnement pour 4 personnes

275 g de farine blanche
25 g de semoule
 $\frac{3}{4}$ c. à café de sel

50 à 70 g d'ail des ours
1½ dl de lait coupé d'eau
(moitié lait, moitié eau)
3 œufs frais

eau salée pour la cuisson
margarine ou beurre



Spetzli: mélanger farine, semoule et sel dans un saladier. Réduire en fine purée ail des ours, lait coupé d'eau et œufs. Ajouter à la farine, mélanger, battre la pâte jusqu'à l'apparition de bulles. Laisser gonfler env. 30 min. à couvert.

Cuisson: étendre la pâte par portions sur une planchette rincée à l'eau froide, couper de petits morceaux avec un couteau, laisser tomber dans l'eau bouillante. Retirer les spetzli dès qu'ils remontent à la surface et bien les égoutter. Les mélanger avec un peu de margarine ou de beurre dans un plat préchauffé.

Une autre idée

Vinaigrette à l'ail des ours pour la viande de bœuf bouilli, chaude ou froide:
Mélanger vinaigre, huile, moutarde, œuf cuit dur et haché, concombres au vinaigre coupés en dés, sel et poivre, avec quelques feuilles d'ail des ours en lanières.

Le cresson de fontaine

Plante de printemps par excellence, elle ne pousse que dans des eaux propres; c'est pourquoi on n'en rencontre plus très souvent à l'état sauvage.

Où le trouver: cultivé, sur les marchés ou dans les magasins d'alimentation; à l'état sauvage, au bord des cours d'eau tranquilles et clairs.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles fraîches, avant la floraison.

Quand l'acheter: de février à avril, toute la plante; plus tard, que les feuilles.

Conseil pour le jardin

On sème le cresson de fontaine de mars à juillet, de préférence dans un récipient en plastique rempli de terre. Celle-ci doit rester très humide. La récolte a lieu après 6 à 8 semaines.

Emploi en cuisine

D'une saveur âcre, poivrée et moutardée, le cresson des fontaines confère une note piquante aux légumes et salades.

Se marie avec

l'huile de noix, de carthame ou de noisette, le vinaigre aux herbes et celui de pomme ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Les feuilles entières sans les tiges épaisses, si possible crues, en salade.

Comme condiment pour fromage ou mélangé à de la margarine, du beurre ou du séré, en purée dans les sauces ou les soupes. La cuisson prolongée lui fait perdre son arôme. Il s'accorde très bien avec les pommes de terre au four ou en salade.

Salade au cresson de fontaine

Entrée pour 4 personnes

300 g de petites pommes de terre, cuites en robe des champs

SAUCE

2 c. à café de moutarde

3 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe de bouillon de légumes

2 c. à soupe d'huile de carthame

2 c. à soupe d'huile de noix

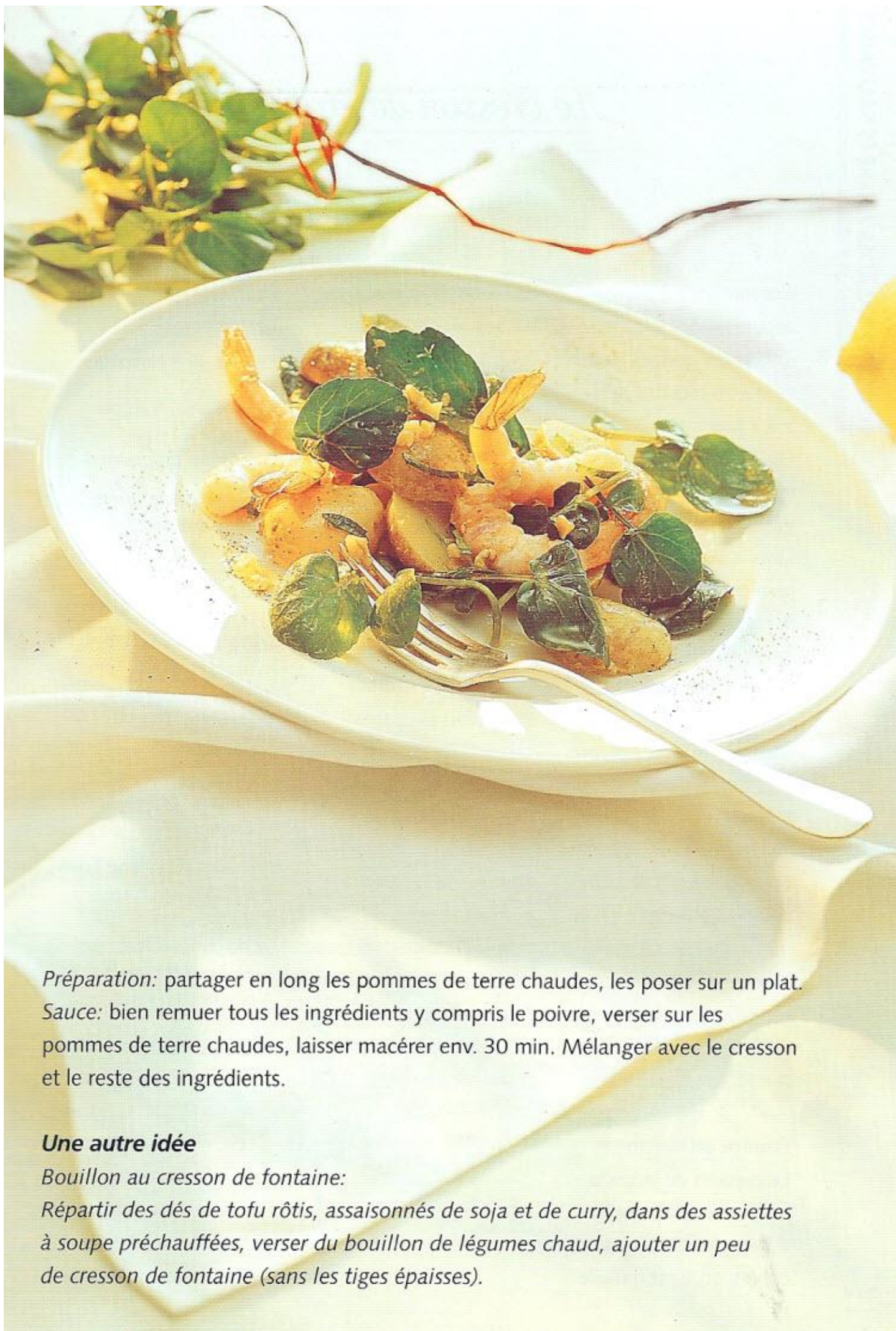
sel et poivre, selon goût

100 g de cresson de fontaine, sans les tiges épaisses

2 c. à soupe de feuilles de menthe, en fines lanières

8 cerneaux de noix, hachés

100 g de crevettes cuites



Préparation: partager en long les pommes de terre chaudes, les poser sur un plat.
Sauce: bien remuer tous les ingrédients y compris le poivre, verser sur les pommes de terre chaudes, laisser macérer env. 30 min. Mélanger avec le cresson et le reste des ingrédients.

Une autre idée

Bouillon au cresson de fontaine:

Répartir des dés de tofu rôtis, assaisonnés de soja et de curry, dans des assiettes à soupe préchauffées, verser du bouillon de légumes chaud, ajouter un peu de cresson de fontaine (sans les tiges épaisses).

Le cresson de jardin

Il commence à germer déjà le lendemain du semis, et les germes peuvent être récoltés après 5 à 7 jours.

Où le trouver: sur les marchés et dans les magasins d'alimentation.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles tendres; le cresson plus âgé est amer et très fort.

Quand l'acheter: toute l'année, la haute saison étant de mars à octobre.

Conseil pour le jardin

Le cresson peut être semé dès mars en pots à l'extérieur ou toute l'année en boîtes spéciales à l'intérieur. Un endroit semi-ombragé est préférable, car trop de soleil rend le cresson amer.

Emploi en cuisine

Le cresson de jardin a une saveur intense et épicée de raifort si particulière qu'il est difficile

de l'associer à d'autres herbes. Après l'avoir lavé, toujours bien l'égoutter.

Se marie avec

l'huile de carthame ou de germes de maïs, le vinaigre aux herbes ou celui de vin rouge ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Plutôt cru avec une salade à feuilles ou dans les sauces froides et les plats aux œufs. Très sensible à la chaleur, il change de couleur à la cuisson et perd de son arôme. Pour les soupes ou les sauces, hacher finement ou réduire en purée et ajouter juste au moment de servir.

Pochettes au cresson

Repas pour 4 personnes

4 pains pita, frais ou à cuire au four
margarine ou beurre

2 c. à soupe de graines de tournesol

FARCE

100 g de cresson, bien égoutté
250 g de fromage frais granulé

2 œufs cuits durs, finement hachés

1 c. à soupe de jus de citron
un peu de poivre de Cayenne

8 feuilles de salade Lollo

1 à 2 tomates, en tranches

1/4 de concombre, en fines tranches

1 oignon, en rondelles



Préparation: cuire les pains pita selon instructions, laisser refroidir, partager, couper des poches, étaler un peu de margarine ou de beurre. Rôtir les graines de tournesol dans le four chaud.

Farce: Mélanger tous les ingrédients y compris le poivre de Cayenne. Remplir les pochettes de légumes et d'oignon. Ajouter le mélange au cresson par-dessus et parsemer de graines de tournesol.

Une autre idée

Flan au cresson:

Réduire en purée des œufs avec un peu de cresson, cuire au bain-marie, dresser sur un lit de cresson et de radis.

L'ortie

Les piqûres et les brûlures d'ortie sont bien connues; mais cette plante a aussi des qualités gastronomiques.

Où la trouver: presque partout au bord des chemins, en forêt, au jardin et sous les buissons.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles et les pousses.

Quand la cueillir: la période idéale va de mars à mi-juin, avant la floraison. Porter des gants pour la cueillette, car au toucher les poils urticants de la plante se cassent et pénètrent dans la peau comme de petites aiguilles, ce qui provoque de désagréables sensations de brûlure.

Conseil pour le jardin

On peut semer l'ortie d'avril à juin au jardin.

Emploi en cuisine

Le goût de l'ortie rappelle celui de l'épinard, mais en plus fort, plus savoureux. L'ortie est riche en vitamine C et en fer.

Se marie avec

l'huile de noix ou de carthame, le vinaigre de pomme, de xérès ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Rincer brièvement à l'eau chaude les jeunes feuilles crues, hacher finement et ajouter à la salade ou à du fromage à pâte molle. Etuvées ou juste ébouillantées, en purée dans les soupes ou les sauces, en légume comme les épinards. Les feuilles entières passées à la pâte à frire à la bière et frites sont d'une finesse toute particulière.

Pâtes

au pistou d'ortie

Repas pour 4 personnes

Pour 500 g de nouilles, cuites

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 à 3 échalotes, finement hachées

4 gousses d'ail, en lamelles

150 g de jeunes feuilles d'ortie

2½ dl de crème ou demi-crème

50 g de sbrinz fraîchement râpé

¼ c. à café de sel
un peu de poivre et de muscade



Préparation: chauffer l'huile d'olive dans une casserole. Faire revenir échalotes et ail. Laver les orties, ajouter sans égoutter, couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 3 min. Réduire en purée au mixeur avec la crème ou la demi-crème, remettre dans la casserole. Ajouter le sbrinz et assaisonnez, laisser mijoter env. 5 min. en remuant, dresser avec les nouilles chaudes.

Une autre idée

Boules d'orties et d'épinards:

Faire revenir dans un peu d'huile 200 g de feuilles d'ortie, 500 g d'épinards, 1 échalote hachée et 1 gousse d'ail pressée, assaisonner. Avec la cuiller à glace, former des boules, les cuire env. 10 min. dans du bouillon.

L'oseille

L'oseille, dont la variété sauvage est connue sous le nom de petite-oseille ou oseille sauvage, est de la même famille que la rhubarbe.

Où la trouver: dans les prés humides, en bordure des forêts ou des chemins et sur les talus.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles tendres.

Quand la cueillir: dès mars et jusque vers la fin de l'automne.

Conseil pour le jardin

On la sème de mars à juillet au jardin; la récolte commence environ 3 mois après le semis. L'oseille cultivée a des feuilles plus grandes et plus charnues que l'oseille sauvage. Toujours supprimer les fleurs.

Emploi en cuisine

L'oseille a une saveur légèrement acidulée, un

peu amère et très piquante.

Se marie avec

l'huile de noix, d'olive ou de tournesol, le vinaigre aux herbes et celui de vin rouge ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

L'oseille développe tout son arôme lorsqu'on la fait d'abord revenir dans du beurre et l'ajoute aux sauces, soupes ou farces de viande, une fois réduite en purée. Pour les sauces, blanchir d'abord les feuilles, afin de garder leur coloration verte. L'oseille peut être préparée en légume à la façon des épinards.

Tartelettes à l'oseille

Pour 16 petits moules d'env. 8–10 cm Ø

500 g de pâte à gâteau
env. 120 g de feuilles d'oseille, en fines lanières

50 g de lard en dés
1 échalote, finement hachée

50 g de sbrinz râpé
50 g de gruyère râpé

LIAISON

3 œufs
1 gobelet de demi-crème (180 g)
1 gobelet de demi-crème acidulée (180 g)

¼ c. à café de sel
un peu de poivre



Préparation: abaisser la pâte à env. 2 mm d'épaisseur, couper des rondelles, les poser dans les moules graissés, piquer le fond avec une fourchette, mettre au frais. Rôtir les lardons dans la poêle sèche. Ajouter l'échalote et faire brièvement revenir, laisser refroidir.

Liaison: bien mélanger tous les ingrédients. Répartir oseille, lardons, échalote et fromage dans les moules, verser la liaison par-dessus.

Cuisson: env. 20 min. dans la partie inférieure du four préchauffé à 220°C.

Une autre idée

Oeufs en sauce à l'oseille:

Réduire en purée 20 à 30 feuilles d'oseille avec un peu de demi-crème, saler et poivrer. Napper de cette sauce des œufs cuits dur et partagés en deux.

Le pissenlit

Qualifié à tort de mauvaise herbe, il offre au printemps ses feuilles tendres pour les salades. *Où le trouver:* dans les prés ou les champs, au bord des chemins, dans les pâturages et les vergers.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles tendres.

Quand le cueillir: les feuilles sont les plus tendres du début mars à la mi-avril. Récolter avant la floraison.

Conseil pour le jardin

Il est déconseillé de semer des pissenlits dans son jardin. Une fois semés, ils se multiplient très rapidement.

Emploi en cuisine

Le goût du pissenlit est légèrement amer, semblable à celui de la noix. Cultivé ou à feuilles blanches, il a une saveur moins amère.

Se marie avec

l'huile de noisette, d'olive, de sésame ou de tournesol, le vinaigre aux herbes, celui de pomme ou de vin rouge ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Plutôt cru, p. ex. en salade ou haché dans du fromage frais. Il développe ainsi toute sa saveur. N'ajouter aux plats cuits qu'en fin de cuisson, car le pissenlit devient amer et perd sa consistance croquante.

Risotto aux pissenlits

Accompagnement pour 4 ou entrée pour 6 à 8 personnes

100 g de feuilles de pissenlit vertes

RISOTTO

2 c. à soupe d'huile ou de beurre à rôtir

1 oignon, finement haché

1 gousse d'ail, pressée

300 g de riz pour risotto

1 dl de vin blanc

9 dl de bouillon de poule, chaud

50 g de beurre salé

50 g de sbrinz râpé

un peu de poivre et de muscade



Couper les pissenlits en lanières d'env. 3 cm de long.

Risotto: chauffer l'huile ou le beurre dans la casserole. Faire revenir oignon et ail. Ajouter le riz, étuver jusqu'à transparence. Verser le vin blanc, porter à ébullition. Cuire à petit feu avec env. $\frac{1}{3}$ du bouillon en remuant, jusqu'à absorption de tout le liquide. Continuer avec le reste du bouillon, jusqu'à ce que le riz soit «al dente». (Temps de cuisson total après la première adjonction de liquide: env. 18 min.)

Mélanger les pissenlits et le reste des ingrédients avec le risotto juste avant de dresser.

Conseil: Remplacer le pissenlit sauvage, vert, par du pissenlit cultivé ou à feuilles blanchies.

Une autre idée

Salade de pissenlit:

Préparer les pissenlits en sauce à l'italienne, avec dés de pain rôtis, tomates séchées (en conserve à l'huile) hachées et pignons rôtis.

Le pourpier

Le pourpier existe en variétés d'été et d'hiver. Chez nous, on connaît surtout le pourpier d'hiver.

Où le trouver: le pourpier d'hiver se vend sur les marchés et dans les magasins d'alimentation. Quant à celui d'été, il vaut mieux le cultiver soi-même.

Quelle partie utiliser: les jeunes feuilles tendres.

Quand l'acheter: de novembre à avril pour le pourpier d'hiver; celui d'été est très difficile à trouver.

Conseil pour le jardin

Le pourpier d'hiver se sème de la mi-août jusqu'en avril et on le récolte du début de l'automne au printemps. Le pourpier d'été est semé de mai à août et on le récolte de juin à octobre. Si on ne le coupe pas trop bas, il repousse.

Emploi en cuisine

Le pourpier d'été a un goût très salé et acidulé. Sa saveur est plus piquante et plus forte que le pourpier d'hiver.

Se marie avec

l'huile de noix, de carthame ou de tournesol, le vinaigre de pomme, de xérès ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Principalement cru. Il convient pour les salades, les soupes et les sauces, comme p. ex. celles au séré ou à la crème acidulée. Le pourpier peut être préparé en légume, à la façon des épinards. Vu son goût salé, il faut assaisonner les plats avec modération.

Croustades en sauce au pourpier

Repas pour 4 personnes ou entrée pour 8 personnes

8 feuilles de pâte surgelées, décongelées (25 × 25 cm), pour rouleaux de printemps

FARCE

1 botte d'oignons primeur

4 petits fromages de chèvre frais (d'env. 40 g chacun)

sel et poivre, selon goût

1 c. à soupe d'huile d'olive

SAUCE

75 g de pourpier

1 gobelet de demi-crème (180 g)

1½ c. à café de Maïzena
sel et poivre, selon goût



Préparation: couper en long et en quatre les fanes de 2 oignons, réserver pour attacher. Couper le reste des oignons et des fanes en fines lanières. Etuver le tout dans une corbeille à vapeur, laisser refroidir.

Croustades: partager les petits fromages en deux, assaisonner les surfaces de coupe, verser quelques gouttes d'huile, poser au milieu des feuilles de pâte, répartir les oignons, former des petits sachets, fermer avec les fanes réservées, poser sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

Cuisson: 8 à 10 min. dans la partie inférieure du four préchauffé à 200 °C.

Sauce: réduire en purée pourpier et demi-crème, mettre dans une casserole; mélanger la Maïzena avec un peu d'eau et ajouter, cuire en remuant, assaisonner.

Une autre idée

Salade de pourpier:

Mélanger pourpier, salade à tondre, des tranches d'olives noires et des quartiers d'oranges. Préparer la sauce avec du jus d'orange et de l'huile de sésame.

La roquette

La roquette provient de la région méditerranéenne; elle est surtout présente dans la cuisine française et italienne.

Où la trouver: la roquette sauvage (feuilles fortement dentelées) est vendue sur les marchés et dans les magasins d'alimentation.

Quelle partie utiliser: les feuilles entières, couper évent. les tiges; les fleurs, pour la décoration de salades.

Quand l'acheter: toute l'année.

Conseil pour le jardin

Chez nous, la roquette de culture (feuilles légèrement ovales) peut être semée sans problème dès la mi-avril. Au début juin, on peut déjà récolter les premières feuilles.

Emploi en cuisine

D'un goût poivré assez prononcé, la roquette confère une saveur piquante aux légumes, salades mêlées, sauces ou mets de poisson.

Se marie avec

l'huile de noix ou d'olive, l'Aceto Balsamico, le vinaigre aux herbes et celui de vin rouge ou de vin blanc.

Comment l'utiliser

Les feuilles crues, effilochées ou coupées en lanières, mélangées à une salade, ou cuites, ou réduites en purée comme sauce, p. ex. avec du séré.

Carpaccio à la roquette

Entrée pour 4 à 6 personnes

1 botte de roquette, la moitié finement coupée

150 g de filet de bœuf, faire couper par le boucher en tranches très fines (commander à l'avance)

MARINADE

1 c. à café de moutarde de Dijon

1 c. à café de vinaigre de vin rouge

2 c. à café d'Aceto Balsamico

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de câpres, hachées

poivre, selon goût

50 g de parmesan, morceau entier
poivre du moulin



Répartir les tranches de filet sur les assiettes.

Marinade: mélanger tous les ingrédients y compris le poivre, ajouter la roquette coupée. Répartir sur la viande, laisser mariner env. 30 min. à couvert.

Présentation: couper de très fins copeaux de parmesan, répartir sur la viande avec le reste de feuilles de roquette. Poivrer.

Une autre idée

Sauce de roquette pour asperges:

Réduire en purée 1 barquette de séré à la crème (150 g), 1 jaune d'œuf frais, du vinaigre et 1 botte de roquette. Mélanger à 4 c. à soupe d'huile jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.

Tian provençal – gratin de légumes

Accompagnement pour
4 à 6 personnes

Plat pouvant passer au four, de 1½ litre,
évent. avec couvercle

2 oignons, finement hachés
2 gousses d'ail, pressées
un peu de sel et de poivre

répartir dans le plat de cuisson
assaisonner

300 g de courgettes
300 g d'aubergines
500 g de tomates

partager évent. en longueur,
couper en tranches d'env. ½ cm
d'épaisseur, poser dans le plat
par couches en alternant

1 c. à café de sel
un peu de poivre du moulin
1 c. à café de sucre
1 c. à soupe de feuilles de thym, hachées
1 c. à soupe de feuilles d'origan, hachées
½ bouquet de persil plat, haché
2 c. à soupe de feuilles de menthe,
finement coupées

mélanger le tout et répartir
par-dessus

2 c. à soupe d'huile d'olive

verser goutte à goutte, recouvrir
d'un couvercle ou d'une feuille
d'aluminium

Cuisson: env. 30 min. au milieu du four préchauffé à 220 °C.
Enlever le couvercle ou la feuille d'aluminium et cuire encore 10 à 15 min.
Temps de cuisson total: 45 à 50 min.

Suggestions

- Compléter le gratin par des poivrons et des tranches de pommes de terre.
- Préparer les légumes dans une terrine en terre cuite.
- Le gratin de légumes froid est également délicieux.

Bon à savoir

Ail

Il développe son arôme intense et durable seulement dans les régions chaudes. Un rôtissage trop fort détruit son goût piquant et corsé. Cuit, il a au contraire une saveur douceâtre. La cuisine de nombreux pays ne saurait se passer de l'ail, car il confère à de nombreux mets une saveur incomparable: aioli (mayonnaise à l'ail), paella, ratatouille, salade de tomates, viande d'agneau, volaille etc. Au jardin, l'ail peut tenir les fourmis à l'écart et protéger de la rouille les fraisiers et les rosiers.



Cuisses de lapin à la tapenade

Plat principal pour 4 à 6 personnes

Tapenade*

- 120 g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail, pressée
- 4 à 5 filets d'anchois, rincés
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

réduire le tout en purée au mixeur et mettre dans un petit bocal

- 2 c. à soupe d'huile d'olive

verser sur la tapenade, fermer

Cuisses de lapin

- 8 cuisses de lapin (d'env. 150 g)
- huile d'olive

chauffer dans la poêle, rôtir la viande par portions de toutes parts

- 1/4 c. à café de sel et de poivre du moulin

assaisonner, sortir et réserver

- 2 carottes, coupées en petits dés
- 1/4 de céleri, coupé en petits dés
- 8 gousses d'ail, entières

faire revenir le tout dans la même poêle, sortir, réserver

- 1 dl de vin blanc

déglicer le fond de cuisson, faire réduire de moitié

- 1 dl de bouillon de viande, corsé
- 6 brins de thym

ajouter le tout à la viande, couvrir, braiser 35 à 40 min. à petit feu, ajouter les légumes, cuire encore 15 min.

Présentation: dresser les cuisses de lapin sur un plat préchauffé, répartir les légumes par-dessus, garnir de thym.

- 3 c. à soupe de tapenade

ajouter au fond de cuisson, porter à ébullition, servir avec la viande

Suggestions

- Servir la tapenade sur du pain grillé ou dans des petits feuilletés pour apéritif.
- Garder la tapenade au max. 2 à 3 mois au réfrigérateur.

* Plus rapide: acheter de la tapenade du commerce. On en trouve dans les grands magasins et les magasins diététiques ou spécialisés.



Carré d'agneau en sauce aux herbes

Plat principal pour 4 à 6 personnes

Plat pouvant passer au four

- 2 carrés d'agneau (d'env. 850 g),
8 côtelettes chacun

demander au boucher de
désosser les carrés d'agneau

Marinade

- 1 c. à soupe de feuilles de thym, hachées
1 c. à soupe de feuilles de romarin, hachées
2 gousses d'ail, pressées
¼ c. à café de poivre
3 c. à soupe d'huile d'olive

mélanger le tout, badigeonner la
viande, laisser mariner à couvert
2 à 3 h.

huile ou beurre à rôtir

chauffer dans la poêle, bien rôtir
la viande de tous côtés, la sortir.
Eponger le jus de cuisson avec du
papier absorbant

- ½ c. à café de sel

assaisonner la viande, la poser
dans un plat pouvant passer au
four, ne pas couvrir

Cuisson: env. 40 min. au milieu du four préchauffé à 80 °C.
Pour un résultat parfait, utiliser un thermomètre à four
par exemple.

Sauce aux herbes

- 1 oignon, finement haché
2 gousses d'ail, hachées
1 dl de vin blanc
1 dl de bouillon de légumes
6 c. à soupe de feuilles de basilic, coupées
2 bouquets de persil plat, hachés

faire revenir dans la même poêle

ajouter et faire réduire de moitié

incorporer, chauffer env. 1 min.,
réduire en purée au mixeur

selon goût sel et poivre

rectifier l'assaisonnement

Présentation: couper le carré en côtelettes, dresser la viande
sur les assiettes chaudes, verser un miroir de sauce. Présenter la
sauce séparément.

Se marie avec: légumes, pommes de terre rôties ou rösti de
pommes de terre crues ou en gratin.



Pissaladière – la pizza provençale

Apéritif pour 8 à 10 personnes ou
plat principal pour 4 à 6 personnes

Plaque graissée d'env. 28 cm Ø

Pâte levée

350 g de farine blanche
1 c. à café de sucre
1 c. à café de sel
½ cube de levure (env. 20 g)
2 dl d'eau tiède
2 c. à soupe d'huile d'olive

mélanger dans une terrine

délayer la levure dans une partie de l'eau, verser avec le reste sur la farine. Pétrir en une pâte souple et humide. Laisser doubler de volume à température ambiante et à couvert

Garniture

1 c. à soupe d'huile d'olive
750 g d'oignons, en deux, en lanières
2 gousses d'ail, pressées
¾ c. à café de sel
poivre du moulin
1 à 2 c. à soupe d'Herbes de Provence*,
hachées

chauffer dans une poêle

ajouter le tout et faire revenir

assaisonner, cuire à petit feu env. 20 min. (oignons tendres mais pas brunis), laisser refroidir

Façonnage: abaisser la pâte en rond sur un peu de farine. Foncer la plaque et piquer généreusement à la fourchette. Répartir les oignons.

2 petites boîtes de filets d'anchois (env. 50 g) rincer à l'eau tiède, poser sur la garniture en formant une grille
quelques olives noires répartir sur la pizza

Cuisson: env. 25 min. dans la partie inférieure du four préchauffé à 220 °C.

Bon à savoir

**Herbes de Provence*

Elles comprennent: le basilic, évent. la lavande, la marjolaine, l'origan, le romarin et le thym.



Parfait à la lavande

Dessert pour 6 personnes

6 petits moules de 1½ dl chacun ou
1 moule à cake de 1 litre

- | | |
|--|---|
| 1½ dl de lait | |
| 1 c. à café de fleurs de lavande séchées* | porter à ébullition dans une casserole, laisser macérer env. 10 min., passer |
| 1 œuf frais | |
| 2 jaunes d'œufs frais | |
| 100 g de miel de lavande | mélanger le tout avec le lait à la lavande, remettre en casserole. A feu moyen, amener juste au seuil de l'ébullition en remuant constamment, retirer du feu, remuer encore 2 min., passer au tamis dans une terrine, laisser refroidir |
| un peu de zeste d'orange et | |
| 1 c. à café de jus d'orange | ajouter, mélanger |
| 1½ dl de crème, bien fouettée | incorporer délicatement à l'appareil. Répartir dans les moules, couvrir d'une feuille transparente, mettre 3 à 4 h. au congélateur |
| 250 g de baies, p. ex. framboises ou myrtilles | |
| quelques feuilles de lavande | pour le décor |

Présentation: plonger rapidement les moules dans de l'eau chaude, les retourner sur l'assiette, décorer de baies et de fleurs de lavande.

Suggestion

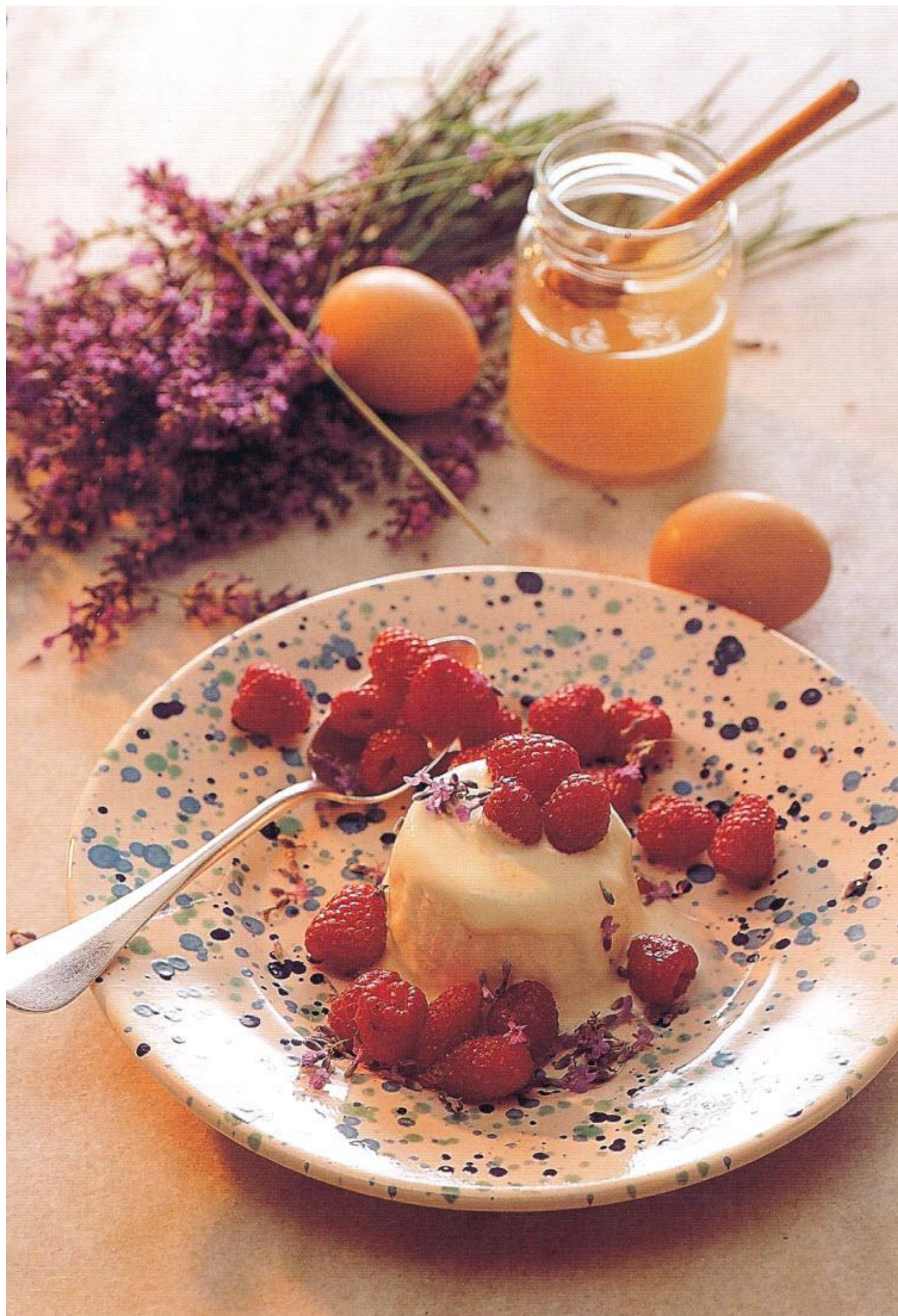
Pour un arôme plus prononcé, ne pas passer les fleurs de lavande ou en utiliser 2 c. à café.

Bon à savoir

**Fleurs de lavande*

Les pointes bleu violet de la lavande sont récoltées avant la floraison complète. Même séchées, elles conservent leur belle couleur et leur parfum frais. La lavande a un goût âpre et amer analogue à celui du romarin. Elle convient pour une viande aromatique, telle que gibier, mouton ou volaille, et se marie bien sûr avec les Herbes de Provence.

Vendue en pharmacie ou droguerie sous forme séchée.



Décorations de table

Il n'y a pas que les vases pour décorer. Le buffet de cuisine regorge de récipients qui, combinés à des herbes et des fleurs selon formes et couleurs, peuvent se transformer en petits chefs-d'œuvre.

Comment procéder

Les ombelles en fleurs de l'aneth et quelques feuilles de laurier frais se complètent à merveille dans une petite cafetière en fer blanc et forment une décoration de table idéale pour le saumon à l'aneth par exemple (à gauche sur la grande photo).

Si l'on dispose de persil frisé en abondance, on peut créer de jolis arrangements dans des pots de terre cuite, en associant le persil à des œillets d'été rouges. Les pots non vernis sont perméables à l'eau. Le mieux est

donc d'y poser un verre ou un autre récipient adéquat. Sur une table préparée de façon rustique, ces touches de couleur confèrent une note de fraîcheur et de gaieté (au milieu de la grande photo).

Ton sur ton: pour une table estivale, décorer avec de la sarriette en fleurs et des lobélies. Les dégradés de bleus sont spécialement mis en valeur dans un petit vase de verre. Si l'on souhaite faire ressortir davantage la couleur, il suffit de choisir une nappe assortie (à droite sur la grande photo).



Ce qu'il vous faut:
herbes,
fleurs,
pots en terre cuite,
petites théières ou pots à lait,
sucriers
ou verres à confiture.



Décorations d'assiettes

Il suffit d'un rameau de romarin et de quelques fleurs pour confectionner en un tour de main une couronne raffinée. C'est simple à faire et cela crée un bel effet. Vos invités seront enchantés.

Comment procéder

Former une petite couronne avec un rameau de romarin de 25 à 30 cm, pas trop lignifié. Nouer les extrémités avec du fil de fer de fleuriste fin et souple.

Pour la décoration, lier quelques fleurs avec des tiges d'env. 3 cm en petites touffes. Utiliser également du fil de fer de fleuriste et en laisser suffisamment pour pouvoir fixer les fleurs à la couronne.

Conseils

- Si un rameau de romarin est trop fin, en tresser deux ensemble.
- Au lieu de faire une couronne, bien remplir un moule à savarin d'herbes aromatiques; très jolies comme décoration d'assiette ou de table, elles déploient un parfum intense.
- Une décoration de table simple, mais qui fait grande impression en hiver ou même sur la table de fête le soir de Noël: nouer de longues branches souples de sapin en forme de couronne, décorer avec des boules, des rubans ou des fleurs séchées.



Ce qu'il vous faut:
branches de romarin,
diverses fleurs,
fil de fer souple,
ou moule à savarin
et touffes de romarin.



Parfum de lavande

Pourquoi enfermerait-on toujours son parfum dans de l'étoffe?

La lavande convient en effet tout aussi bien pour décorer les tables que pour parfumer le linge fin.

Comment procéder

Par bouquet de lavande, on a besoin de 11 à 13 (le nombre impair est important) tiges fraîchement coupées et souples de lavande en fleurs, de 35 à 40 cm de long.

Couper un ruban d'env. 1 m de long (et 6 à 10 mm de large). Nouer une extrémité juste au-dessous des fleurs.

Tourner le bouquet de lavande de 180 degrés, de façon à ce que les fleurs pointent vers le bas et les tiges vers le haut.

Rabattre **avec précaution** (danger de cassure) une tige après l'autre vers le bas, pour les répartir régulièrement autour des fleurs.

Tourner à nouveau le bouquet de façon à retrouver les fleurs en haut et les tiges en bas. Tresser le ruban en passant alternativement sous et sur les tiges.

Continuer jusqu'à ce que la touffe entière soit tressée. Nouer le reste du ruban autour des tiges. Sécher à un endroit bien aéré et ombragé.



Ce qu'il vous faut:
tiges de lavande en fleurs,
rubans.

Remarque:
pour mieux illustrer la confection
du bouquet, nous n'avons utilisé
que 5 tiges de lavande.



Du thé en cadeau

Vous aurez certainement plaisir à offrir vos thés maison préférés. Chauds ou froids, ces mélanges de thés aromatiques sont de vrais régals.

Comment procéder

Sécher à température ambiante des feuilles de menthe et de mélisse sur une grille à tourte recouverte de papier absorbant (env. 1 semaine).

Prendre des agrumes non traités (p. ex. limettes, oranges ou citrons) et retirer leur écorce avec soin en coupant des lanières d'env. 2 cm, retirer les filaments blancs. Sécher sur une grille à tourte couverte de papier absorbant à température ambiante (env. 1 semaine). Coudre de petits sacs en coton ou en lin.

Mélange 1: feuilles de menthe séchées, et zeste d'orange.

Mélange 2: feuilles de mélisse séchées, et zeste de limette ou de citron.

Remplir les petits sacs cousus de l'un de ces mélanges de thé et nouer un ruban assorti pour fermer.

Remarque: pour préparer le thé, verser de l'eau chaude sur le mélange d'herbes, laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.



Ce qu'il vous faut:
feuilles de menthe,
feuilles de mélisse,
limettes,
oranges et citrons,
étouffe lavée,
rubans assortis.



Herbes et décoration d'œufs

On peut se servir d'herbes aromatiques pour décorer très joliment des œufs. Pourquoi ne pas faire des nœuds avec de la ciboulette ou transformer le pourpier en étoiles?

Comment procéder

Décoction de pelures d'oignons: cuire une poignée de pelures d'oignons brunes (4 à 5) dans 2 litres d'eau pendant env. 15 minutes. Laisser refroidir avec les pelures.

Préparer les œufs: sortir des œufs blancs crus du réfrigérateur, sans timbre de date, env. 1 heure avant utilisation.

Rincer l'œuf et poser l'herbe mouillée sur sa surface, lisser. Poser un morceau de bas sur l'herbe, rabattre

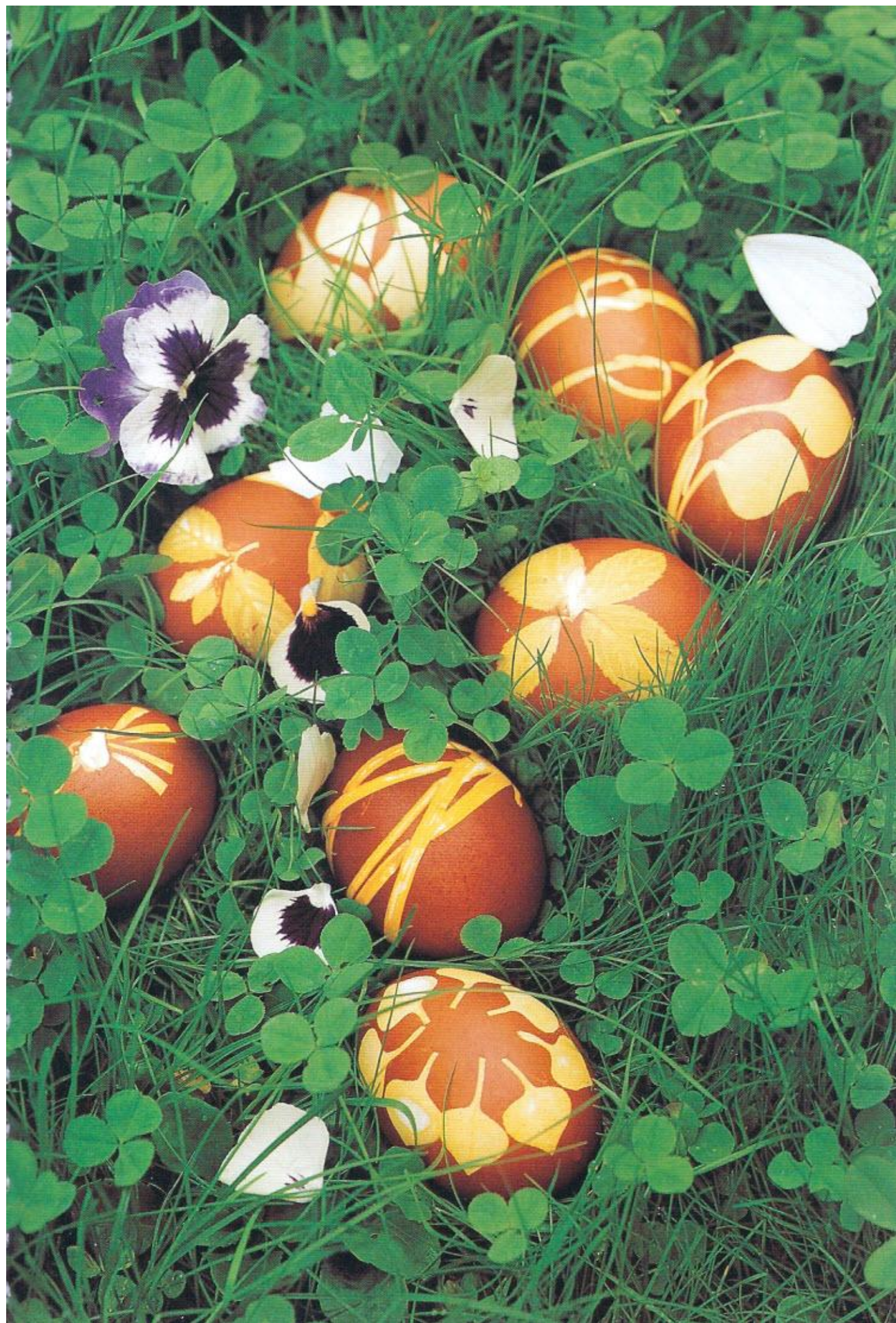
derrière l'œuf et attacher bien serré avec du fil.

Déposer les œufs dans la décoction froide de pelures d'oignons, cuire 7 à 9 minutes. Sortir, rincer à froid, couper le fil, enlever bas et feuillage, laisser sécher les œufs.

Conseil: les œufs brillants font encore plus d'effet. Verser quelques gouttes d'huile à salade sur un torchon humide et frotter les œufs délicatement avec celui-ci.



Ce qu'il vous faut:
herbes,
pelures d'oignons,
fil,
œufs,
bas.



Un petit cadeau

Parfait pour tous ceux qui ont toujours désiré leur coin à herbes aromatiques. Aneth, basilic, romarin ou thym citron, tous peuvent être plantés dans des pots ou une caissette de balcon.

Comment procéder

Acheter chez le jardinier quelques jolies plantes aromatiques encore jeunes, p. ex. de l'aneth, du basilic, du romarin et du thym citron.

Planter, 1 à 2 jours à l'avance, les plantes dans des pots en tourbe d'env. 8 cm de haut, bien remplir de terreau et arroser généreusement.

Pour les offrir, arranger les petits pots sur une jolie assiette, un plateau ou une planchette de bois, et les attacher ensemble avec un ruban

coloré, de 4 à 5 cm de large. Faire un gros nœud pas trop serré.

Dès que les racines poussent à travers les pots en tourbe, les plantes peuvent être mises en terre dans leur pot à leur emplacement définitif. Comme il s'agit d'une matière naturelle (la tourbe se dissout avec le temps), les racines peuvent se déployer de façon optimale.

Conseil: on peut aussi semer les herbes dans ces pots; éclaircir les plantes avant de les repiquer.



Ce qu'il vous faut:
plants d'herbes aromatiques,
pots en tourbe,
terreau,
assiette ou plateau,
évent. ruban assorti.



Le bouquet aromatique original

Une table dressée avec soin, où des herbes telles que romarin ou sauge se mêlent à des fleurs blanches dans un vase argenté, se transforme en une véritable œuvre d'art.

Comment procéder

Remplir un vase argenté d'herbes fraîches, telles que romarin et sauge, et de roses blanches. Quelques fils de métal entourant herbes et fleurs ou passant entre elles, donnent au bouquet une touche d'élégance.

Conseils

– Le vase ne doit pas forcément être en argent; on peut également créer des bouquets aux plus beaux effets avec des vases et coupes faits d'un autre métal.

– Pourquoi ne pas sortir les gobelets en étain, la nappe en lin ou un dessus de lit, idéal pour donner à la table un certain charme romantique, lors d'un repas de baptême par exemple.

– Une décoration de table rapide: un petit bouquet fait de romarin frais, de sauge et d'une fleur, entouré d'un ruban blanc ou argent et posé sur une serviette, est très joli à voir.



Ce qu'il vous faut:
herbes,
fleurs blanches telles que
roses,
gueule-de-loup,
pieds-d'alouette
ou giroflées,
vase argenté.



Le jardin d'herbes miniature

Qu'il soit destiné au bord de fenêtre, au balcon de la cuisine ou à tout un autre emplacement, le pot-pourri aux herbes – choisis judicieusement – est un cadeau apprécié des cuisiniers amateurs.

Comment procéder

Si le pot de terre cuite est neuf, le mettre à tremper un jour dans l'eau. La patine des pots anciens a aussi son charme.

Couvrir l'ouverture du fond d'un tesson de terre cuite pour éviter qu'elle ne se bouche et empêche le trop-plein de s'écouler. Remplir à moitié le pot de terreau.

Disposer régulièrement les herbes dans le récipient, remplir de terre, bien presser les plantes et arroser.

Conseils

- Pourquoi ne pas offrir directement les outils de jardinage, p. ex. une petite pelle pour la prochaine fois ou une serfouette pour ameubler la terre, ou encore un joli petit arrosoir avec sa pomme et un peu d'engrais.
- Ne pas oublier de joindre les explications sur la façon de soigner les plantes, surtout s'il s'agit de débutants qui n'ont pas encore la main verte.
- L'aneth, qui forme de longues racines pivotantes, a besoin de pots profonds, faute de quoi il ne poussera pas bien.



Ce qu'il vous faut:
herbes (plantes),
pot de terre cuite,
terreau,
tessons de terre cuite.



La couronne d'herbes

Les herbes aromatiques en fleurs peuvent également servir à confectionner une ravissante couronne. Même séchée, celle-ci diffusera encore longtemps son parfum séduisant.

Comment procéder

Raccourcir des herbes fraîches en fleurs d'env. 10 cm; les nouer par sortes, avec du fil, en petits bouquets. Pour l'intérieur, former des touffes un peu plus courtes (env. 7 cm). A l'aide d'un fil solide, fixer les bouquets de l'extérieur vers l'intérieur, sur une couronne de paille de 20 cm Ø, en les serrant.

Une fois terminée, la couronne est séchée sur une grille à tourte, à un endroit bien aéré et ombragé, environ une semaine. Il est judicieux

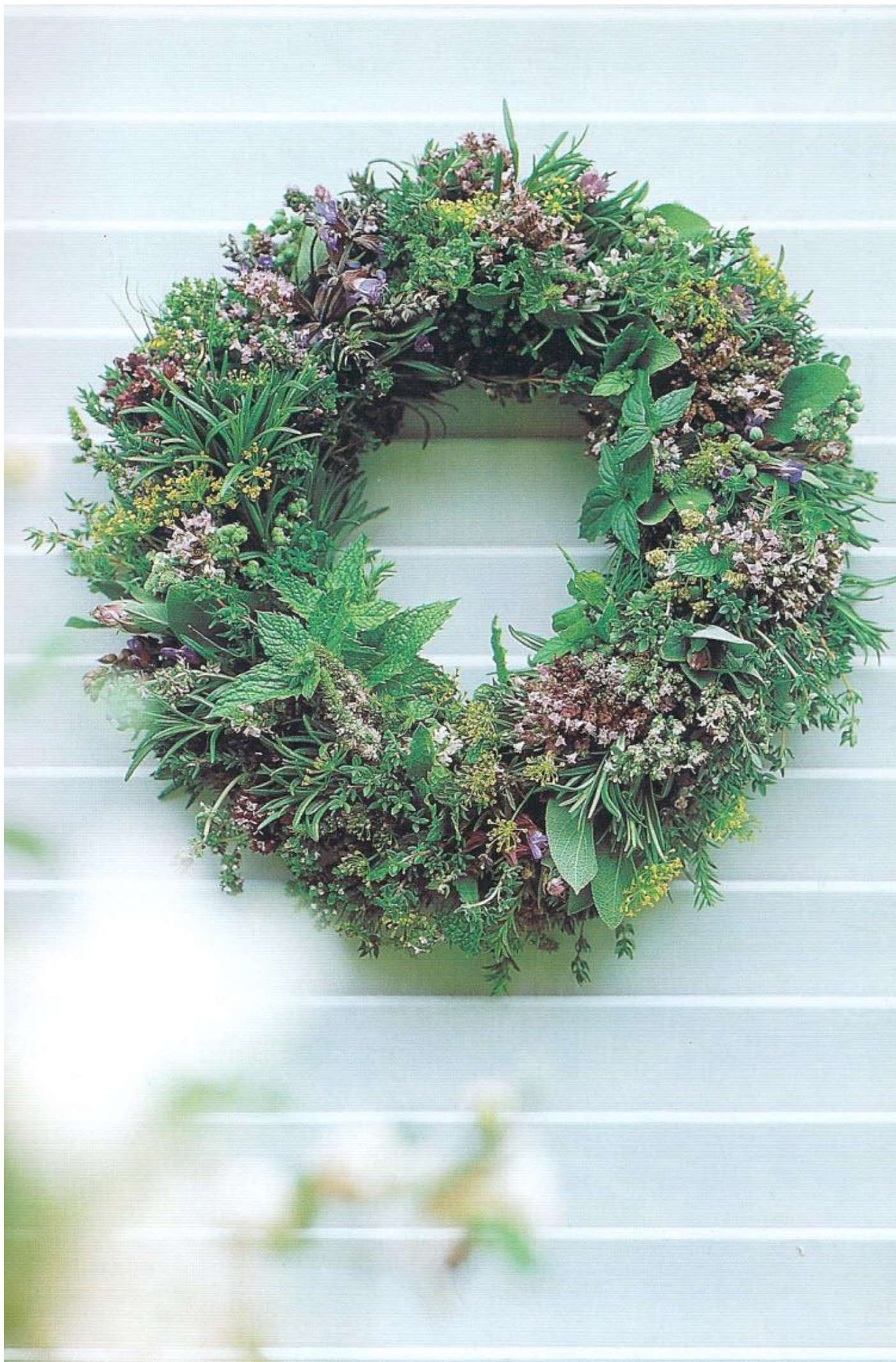
de sécher aussi quelques brins épars; ceux-ci serviront à combler les trous inesthétiques qui pourraient éventuellement apparaître.

Conseils

- Pour une couronne aux proportions idéales, le diamètre de l'ouverture devrait être égal à l'épaisseur.
- Si cette couronne sera suspendue une fois séchée, fixer une boucle de fil de fer ou un ruban assorti juste avant de la terminer.



Ce qu'il vous faut:
herbes aromatiques en fleurs
(p. ex. aneth, estragon,
marjolaine,
origan,
romarin, sarriette
et thym citron),
couronne de paille,
fil.



La tresse d'ail

Que de temps et de patience pour en préparer une, mais quel plaisir une fois terminée. Avec ses petits bouquets d'herbes elle est non seulement un régal pour la vue, mais elle est aussi utile.

Comment procéder

Préparer l'ail: pour une tresse d'env. 30 cm de long, il faut à peu près 11 à 12 têtes d'ail frais avec les fanes.

Préparer les herbes: couper par sortes des herbes aromatiques fraîches telles que romarin, thym et sauge en brins d'env. 10 cm de long; attacher en touffes avec du fil de fer en laissant un bout de 5 à 10 cm.

Tresser: poser trois têtes d'ail de façon à pouvoir tresser les fanes

comme une tresse de cheveux, une fois à gauche, une fois à droite, puis ajouter à chaque fois une nouvelle tête au milieu. Continuer ainsi jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'ail. Veiller à ce que la tresse reste plate derrière pour qu'elle puisse être suspendue. Attacher l'extrémité au fil de fer, faire un nœud et décorer la tresse d'un ruban.

Décorer: garnir la tresse de petites touffes d'herbes. On les pique et les attache simplement entre les têtes d'ail.



Ce qu'il vous faut:
herbes,
ail avec fanes,
fil de fer souple,
rubans colorés.

