

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES HERBES  
AROMATIQUES  
C'EST  
MALIN



BASILIC, PERSIL, CIBOULETTE...

ELLES S'INVITENT PARTOUT

POUR FAIRE DU BIEN

À VOTRE SANTÉ, VOTRE BEAUTÉ, VOTRE MAISON

QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

- Bien conserver ses aliments, c'est malin*, 2012.  
*Mes petites recettes magiques asiatiques*, avec Xavier Kreutzer, 2012.  
*Mes petites recettes magiques à moins de 300 calories*, 2012.  
*L'œuf malin*, 2012.  
*Mes petits apéros dînatoires magiques*, avec Xavier Kreutzer, 2012.  
*L'ortie, c'est malin*, 2012.  
*Les épices, c'est malin*, 2012.  
*L'ail malin*, 2011.  
*Mes petites recettes magiques à la plancha*, 2011.  
*L'argile, c'est malin*, 2011.  
*Le sel malin*, 2010.  
*Le chlorure de magnésium malin*, 2010.  
*Mes petites papillotes magiques*, 2010.  
*Le raisin malin*, 2010.  
*Le miel malin*, 2010.  
*Yaourts irratables*, 2010.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-602-8

*Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s*

ALIX LEFIEF-DELCOURT

LES HERBES  
AROMATIQUES  
C'EST  
MALIN

QUOTIDIEN MALIN  
EDITIONS

### **Mise en garde**

Les conseils santé proposés dans ce livre ne dispensent pas d'un diagnostic et d'un avis médical.

# Sommaire

Introduction .....	7
<b>Partie 1 : Petits portraits parfumés...</b>	<b>9</b>
Des trésors de la nature .....	11
20 herbes incontournables.....	15
Bien les choisir, les conserver et les utiliser .....	47
<b>Partie 2 : Applications pratiques ....</b>	<b>69</b>
Leurs utilisations santé .....	71
Leurs utilisations beauté .....	107
Leurs utilisations dans la maison et au jardin.....	117
Leurs utilisations en cuisine.....	129
Table des matières.....	169



# Introduction

Quelques feuilles de persil par-ci, un brin de ciboulette par-là... les herbes aromatiques font partie de notre quotidien. Mais on ignore souvent **leurs nombreux secrets et leurs multiples propriétés santé**. Savez-vous par exemple que le cerfeuil aide à lutter contre l'anémie, que la ciboulette ouvre l'appétit, que l'estragon aide à bien dormir, que le thym permet de lutter contre les infections ou que la menthe est un excellent remède antinausées ? Et ce n'est qu'un tout petit aperçu de leurs innombrables vertus !

Les herbes aromatiques sont aussi **de précieux alliés beauté**. La citronnelle, par exemple, a des propriétés anticellulite, les compresses de persil, elles, font dégonfler les paupières, et le romarin



**Petits portraits  
parfumés**



# Des trésors de la nature

### Une bonne source d'antioxydants

Le premier atout des herbes fraîches est leur richesse en antioxydants : à poids égal, certaines en apportent même plus que les fruits et légumes. Ces composés aident l'organisme à **lutter contre les radicaux libres, à l'origine de l'apparition de certaines maladies** comme les troubles cardiovasculaires, certains cancers, les maladies liées au vieillissement... Certes, on ne consomme généralement pas les herbes en très grande quantité (sauf dans certaines recettes, par exemple le « vrai » taboulé libanais !). Mais, intégrées à notre alimentation quotidienne, même à

petite dose, elles peuvent nous aider à combler nos besoins journaliers.

## De nombreuses vitamines et plein de minéraux

Les herbes aromatiques, qu'elles soient fraîches ou séchées, sont riches en certaines vitamines. Le persil, par exemple, est une source extraordinaire de **vitamine C** : environ 200 mg pour 100 g, c'est quatre fois plus que l'orange ! Alors, n'hésitez pas à parsemer votre steak d'une bonne cuillerée de persil frais, car cette vitamine est réputée pour faciliter l'assimilation du fer contenu dans la viande rouge. Le thym frais est, lui aussi, une excellente source de **vitamine C**. Autre exemple : le basilic, la coriandre, l'estragon, l'origan ou la sauge apportent tous de la **vitamine K** en grande quantité. Celle-ci est essentielle pour la coagulation du sang et la formation et la solidité des os. Plus surprenant encore, le basilic séché en apporte plus, à poids égal, que le basilic frais.

Côté minéraux, sachez que le thym séché par exemple, ou bien la menthe fraîche, est une très bonne source de **calcium**, indispensable à la croissance et à la solidité des os, et de **fer**,

essentiel pour transporter l'oxygène dans tout l'organisme. Le basilic (encore lui) est également très riche en calcium, et il affiche aussi une bonne teneur en **magnésium** antistress, tout comme le thym séché.

## Bonnes pour la digestion

Toutes les herbes aromatiques ou presque ont des vertus digestives. Certaines sont très utiles par exemple pour **lutter contre les ballonnements** : menthe, sarriette... D'autres sont de précieux **remèdes antinausées** ou facilitent la digestion des repas un peu trop lourds. Les herbes apportent enfin un bon complément en fibres, essentielles pour réguler le transit. De l'entrée au dessert, n'hésitez pas à en parsemer tous vos plats !



## Moins de gras et de sel dans nos petits plats

Ajouter des herbes dans les plats, non seulement cela leur donne du goût, mais en plus, cela permet de **les alléger en matières grasses**. Donnez du goût à vos vinaigrettes en ajoutant du persil, de la ciboulette ou de la coriandre, et vous pourrez réduire en conséquence la quantité d'huile. Idem dans les poêlées de légumes ou de pommes de terre...

14

Les herbes aromatiques peuvent aussi très bien **remplacer une partie du sel**. Dans vos bouillons, n'hésitez pas à être généreux en thym, laurier ou romarin, et vous pourrez sans problème diminuer votre dose habituelle de sel. Sans oublier les desserts : ajouter quelques feuilles de basilic ou de mélisse dans une salade de fruits frais évite d'y **ajouter du sucre** !

Et encore plein d'autres propriétés santé à découvrir au fil de ces pages...

# 20 herbes incontournables

### 1. L'aneth

La particularité de cette plante est qu'elle est utilisée à la fois comme une herbe, mais aussi comme une épice (dans ce cas, on utilise ses graines). Ses petites feuilles très fines, que l'on appelle souvent « pluches », ont un goût frais et légèrement anisé qui rappelle celui du fenouil. On surnomme d'ailleurs parfois l'aneth « fenouil



bâtard » ou « faux anis ». Cette herbe est particulièrement prisée dans la cuisine du nord et de l'est de l'Europe : Russie, Suède, Norvège, Finlande, Roumanie, Allemagne... Elle agrémente les salades de concombres ou de pommes de terre, les poissons marinés (comme le saumon gravlax, du saumon cru mariné dans du gros sel, des baies et de l'aneth), les boulettes de viande...

### Ses principales propriétés

- En infusion, il aide à mieux digérer et à lutter contre les ballonnements.
- Il est diurétique.
- Il aide à lutter contre les spasmes, les crampes, les maux de ventre...
- Il a également des propriétés calmantes et sédatives.
- Il permet de lutter contre le hoquet, notamment chez les enfants.
- Il est galactogène, c'est-à-dire qu'il stimule la production de lait chez les jeunes mamans allaitantes.

## 2. Le basilic

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le basilic n'est pas seulement utilisé dans la cuisine méditerranéenne. En Asie aussi, il est très présent. Et pour cause : si le basilic commun ou basilic romain est le plus connu, il existe une bonne centaine d'autres variétés ! On trouve notamment parmi eux le basilic grec, aux toutes petites feuilles ; le basilic feuilles de laitue, aux feuilles géantes ; le basilic sacré, utilisé pour les rituels religieux par les Hindous ; le basilic thaï, qui apporte son parfum légèrement épicé à de nombreux plats asiatiques ; le basilic pourpre, à l'arôme poivré ; le basilic citron au goût légèrement citronné... Et encore bien d'autres !

17

### Ses principales propriétés

- En infusion, il permet de mieux digérer les repas un peu trop lourds. Il lutte contre les spasmes, les ballonnements, les maux de ventre...
- Il aide aussi à atténuer les maux de tête.
- Il a des propriétés calmantes et sédatives, notamment sous forme d'huile essentielle. On le dit même légèrement euphorisant !
- Il a des vertus antinausées, notamment en cas de mal des transports ou de gastro-entérite.

- Il aide à lutter contre le rhume et à apaiser les maux de gorge.
- En bain de bouche, il permet de lutter contre les aphtes.
- Riche en vitamine K, il aide à la coagulation du sang (à ce titre, voir les précautions à prendre p. 67) et à la formation et la solidité des os.

### 3. Le cerfeuil

Les feuilles du cerfeuil ressemblent à celles du persil plat, mais elles sont beaucoup plus petites. Légèrement anisé et très doux, son parfum est plus raffiné et plus subtil que celui du persil. Au Moyen Âge, on l'appelait d'ailleurs « persil des riches ». On utilise principalement cette herbe aromatique dans les salades, mais aussi pour parfumer un poisson cuit à la vapeur ou une viande grillée.

#### Ses principales propriétés

- Le cerfeuil, et plus particulièrement le cerfeuil frais, est très riche en vitamines, notamment C. Il contient aussi toutes les vitamines du

groupe B, notamment la vitamine B9, ainsi que de la provitamine A.

- Il a des vertus apéritives (il ouvre l'appétit) et digestives. Il apaise notamment les lourdeurs d'estomac et les problèmes de foie.
- Ses feuilles et ses racines sont très prisées pour leurs vertus diurétiques, et sont utilisées à ce titre pour lutter contre la rétention d'eau.
- C'est une plante tonifiante qui aide à lutter contre la fatigue et l'anémie, grâce à son taux exceptionnel de fer (25 mg/100 g) et de vitamine C (37 mg/100 g).
- C'est également une très bonne source de calcium (260 mg/100 g).
- En application externe, c'est un allié beauté : il aide à faire dégonfler les paupières et à lutter contre les rides.
- Attention ! cependant : il est déconseillé aux jeunes mamans allaitantes, car il ralentit la production de lait.



### **Et le cerfeuil tubéreux ?**

C'est une plante de la même famille que le cerfeuil commun ou le cerfeuil cultivé. Sa particularité : la racine se consomme comme un légume. Sa chair fondante a un goût délicat, à mi-chemin entre la châtaigne et la pomme de terre. Ne consommez pas ses feuilles, car elles sont toxiques !

## **4. La ciboulette**

C'est sûrement l'une des herbes les plus connues dans la cuisine française, autant pour ses vertus aromatiques que décoratives ! Très douce, elle a un petit goût qui se rapproche de celui de l'ail ou de l'oignon. Logique, puisque ces plantes font toutes partie de la même famille.

### **Ses principales propriétés**

- Elle ouvre l'appétit et stimule la production de sucs digestifs, facilitant ainsi la digestion.
- Elle a des propriétés anticholestérol, comme toutes les plantes de la famille de l'ail, mais à un degré moindre que ce dernier.

- Elle a des propriétés antiseptiques et cicatrisantes.
- Elle est riche en vitamine K, essentielle pour la coagulation du sang et la formation des os.

## 5. La citronnelle

La citronnelle n'a rien à voir avec le citron, si ce n'est son arôme délicatement citronné. C'est une plante qui se présente sous forme de tiges très dures. Elle est indissociable de la cuisine asiatique, où elle parfume de nombreux plats de viande, de poisson ou de fruits de mer, mais aussi des sauces, des soupes, des bouillons et même des desserts.

21

### Ses principales propriétés

- Elle a des vertus apaisantes et sédatives.
- Elle aide à lutter contre les infections, notamment la grippe.
- Diurétique, elle permet de lutter contre la rétention d'eau et la cellulite, en interne et en externe (massages).
- Elle est aussi très réputée pour son action antimoustique.

### Les « fausses » citronnelles

D'autres plantes portent le nom de citronnelle, mais n'en sont pas ! Ne confondez donc pas la vraie citronnelle avec la verveine citronnelle, la mélisse citronnelle ou le thym citron (que l'on appelle parfois tout simplement « citronnelle »).

## 6. La coriandre

Comme l'aneth, la coriandre est à la fois une épice (ses graines) et une herbe aromatique (ses feuilles). Celles-ci ressemblent à celles du persil plat (on l'appelle d'ailleurs aussi « persil arabe » ou « persil chinois » !), mais il suffit de les sentir pour faire immédiatement la différence : la coriandre a un parfum incomparable, à la fois frais, sucré et anisé. C'est sûrement l'une des herbes à la saveur la plus intense, alors prudence dans les dosages, sauf si vous en êtes un fan inconditionnel !

### Ses principales propriétés

- Fraîches et crues, les feuilles de coriandre sont une excellente source de vitamine K, essentielle pour la coagulation du sang et la solidité des os.

- Elle stimule la digestion, combat la diarrhée et les intoxications alimentaires.
- Elle a des propriétés tonifiantes grâce à sa richesse en vitamine C.

## 7. L'estragon

Cette herbe est immédiatement associée aux sauces : béarnaise, tartare, ravigote ou gribiche... Et pour cause, grâce à son parfum très intense, elle se suffit à elle-même pour donner de la personnalité à un plat. Les chefs français du XIX<sup>e</sup> siècle l'avaient même distinguée comme la reine des herbes ! Mais, outre les sauces, elle sait parfumer de nombreux autres plats : goûtez-la par exemple dans une omelette ou dans une poêlée de champignons. Attention cependant : ne confondez pas le « vrai » estragon avec l'estragon « de Russie », une variété voisine beaucoup moins savoureuse.

23

### Ses principales propriétés

- C'est un très bon stimulant grâce à sa richesse en vitamines.

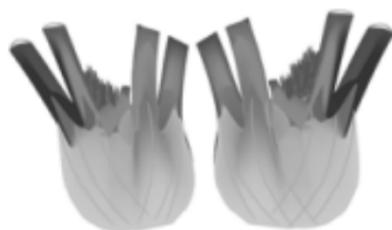
- Il facilite la digestion et soulage les crampes d'estomac.
- Il a des vertus sédatives et antianxiété grâce à la présence de deux types de benzodiazépines, des substances exerçant une action sur le système nerveux central et que l'on retrouve dans certains médicaments anxiolytiques.
- C'est un excellent antispasmodique. À ce titre, il peut soulager les contractures musculaires, le hoquet, les règles douloureuses...
- Légèrement anesthésiante, sa racine peut être utilisée pour soulager les maux de dents.
- Il a une action antiallergique, utile par exemple en cas de rhume des foins.
- Des études ont démontré qu'il pouvait améliorer certains symptômes du diabète.

## 8. Le fenouil

Le fenouil est à la fois un légume (bulbe), une épice (graines) et une herbe aromatique (feuilles). Celles-ci ont un goût anisé qui ressemble à celui de l'aneth.

## Ses principales propriétés

- Il aide à digérer, et notamment à lutter contre les maux d'estomac.
- Il a des propriétés diurétiques.
- Galactogène, il stimule la production de lait chez les jeunes mamans.



## 9. Le laurier

Symbole de paix, d'immortalité, de sagesse et de victoire, le laurier couronne la tête des poètes, des savants, des jeunes médecins, des héros, des sages... De son nom, d'ailleurs, viendrait celui du baccalauréat (du latin *bacca laurea*, « baie de laurier »). Mais le laurier est aussi une plante aromatique très utilisée, notamment dans la cuisine européenne, pour parfumer les rôtis, les sauces, les courts-bouillons, les ragoûts... Il possède par ailleurs de très nombreuses vertus médicinales.

## Ses principales propriétés

- En infusion, il aide à digérer. Mais attention ! pris en début de repas, il a plutôt tendance à couper l'appétit.
- C'est un excellent antiseptique, antiviral et antibactérien. Utile en cas de rhume, de grippe ou pour toute autre infection !
- Il a des propriétés calmantes et sédatives.
- Il soulage les rhumatismes et toutes les douleurs articulaires ou musculaires.

### **Le secret du savon d'Alep**

Considéré comme le tout premier savon du monde, le savon d'Alep est fabriqué à base d'huile d'olive, de soude naturelle, d'huile de baies et de feuilles de laurier. C'est cet ingrédient qui fait toute sa particularité et lui confère ses propriétés exceptionnelles. Cette huile protège le film hydro-lipidique de la peau, possède des vertus désinfectantes, antiseptiques et légèrement astringentes. Résultat : le savon d'Alep purifie et nettoie en profondeur l'épiderme, sans l'agresser. Il est idéal pour laver au quotidien les peaux les plus fragiles (comme celles des bébés) et soigner les petits problèmes de peau (eczéma, psoriasis, coups de soleil...).

## 10. La marjolaine

La marjolaine appartient à la même famille que l'origan, mais elle a une saveur beaucoup plus raffinée et moins puissante que ce dernier. Elle est indissociable de la cuisine méditerranéenne, où elle parfume les plats de légumes provençaux (ratatouille, piperade...), les viandes, les charcuteries, les omelettes, les pommes de terre...



### Ses principales propriétés

- Elle a des vertus calmantes et sédatives. Idéale en cas d'insomnie, de palpitations, de nervosité, d'anxiété...
- Elle aide à lutter contre les spasmes, notamment les troubles digestifs d'origine nerveuse.
- En compresses, elle permet de soulager les maux de tête.
- Grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-infectieuses, c'est un précieux allié en cas de rhume. Essayez-la par exemple en inhalation.

## 11. La mélisse

Cette plante aux feuilles dentelées semblables à celles de la menthe, est surtout connue pour ses vertus relaxantes. À l'époque du Roi-Soleil, les dames ne juraient que par l'eau de mélisse des Carmes (mélange d'herbes et d'épices macérées dans de l'alcool) pour soigner leurs sautes d'humeur, migraines et autres malaises nerveux. Aujourd'hui encore, c'est sa principale utilisation thérapeutique. Mais la mélisse fait aussi des merveilles en cuisine grâce à son parfum doux, frais et citronné. Elle s'accorde particulièrement bien avec les poissons et les volailles ainsi que les desserts à base de fruits.

28

### Ses principales propriétés

- Elle a des vertus calmantes, relaxantes et sédatives. Efficace en cas de palpitations, d'anxiété, d'insomnie, de coliques nerveuses, de crampes d'estomac d'origine nerveuse... Elle aide à lutter contre l'émotivité et la mélancolie.
- Elle facilite la digestion.
- Antispasmodique, elle soulage les douleurs d'estomac et du côlon. Utile aussi en cas de douleurs menstruelles.

- Elle a des propriétés antifongiques.
- En externe, elle soulage les piqûres d'insectes.
- Elle éloigne les insectes grâce à son léger parfum de citronnelle.

### **La recette de l'eau de mélisse des Carmes**

Il existe de très nombreuses variantes de la recette de cette eau bienfaisante. En voici une :

#### **Les ingrédients :**

- 300 g de sommités fraîches de mélisse
- 5 g de sommités fleuries de serpolet
- 5 g de sommités fleuries de thym
- 5 g de sommités fleuries d'hysope
- 5 g de sommités fleuries de marjolaine
- 5 g de feuilles de sauge
- 5 g de feuilles de romarin
- 10 g de racines d'angélique
- 10 g de semences de coriandre
- 5 g de zeste de citron
- 5 g d'écorce de cannelle
- 5 g de clous de girofle
- 5 g de noix de muscade
- 1 g de macis



**La recette :** faites macérer tous ces ingrédients dans 1,1 litre d'alcool à 85° pendant trois jours. Ajoutez ensuite 1 litre d'eau et distillez au bain-marie afin d'obtenir 1 litre d'alcoolat.

**La posologie :** chaque matin, prenez 1/2 cuillère à café de cette eau pure ou diluée dans un 1/2 verre d'eau.

## 12. La menthe

Verte, poivrée, aquatique, sylvestre, bergamote, odorante, velue, pouliot... on dénombre plusieurs dizaines de variétés différentes de menthe. Mais les deux les plus utilisées sont la menthe poivrée (en phytothérapie) et la menthe verte (en cuisine). Cette dernière se retrouve dans presque toutes les cuisines du monde : dans les currys indiens, les taboulés libanais, les petits pois à l'anglaise, les thés marocains, les salades thaïlandaises, et encore bien d'autres plats !

### Ses principales propriétés

- Elle est excellente en cas de nausées ou de tout autre problème digestif.

- À la fois rafraîchissante, tonifiante et stimulante, elle est idéale en cas de fatigue, qu'elle soit d'ordre physique ou morale.
- Elle a de puissantes vertus antibactériennes.
- Elle a des propriétés antidouleur, notamment en cas de migraine.
- En application externe, elle purifie et tonifie.

### La recette du vrai thé à la menthe



Versez 1 cuillère à soupe de thé vert et un verre d'eau bouillante dans une théière, puis jetez l'eau (conservez le thé). Remettez le thé et ajoutez 1/2 bouquet de menthe fraîche rincée et grossièrement hachée, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre et 1/2 litre d'eau bouillante. Couvrez et laissez infuser 3 minutes. Servez.



### 13. L'origan

Cousin proche de la marjolaine, il est beaucoup plus connu que cette dernière ! C'est lui qui parfume notamment les pizzas, les pâtes, les lasagnes... et bien d'autres spécialités de la cuisine italienne. Mais c'est aussi une herbe aromatique aux multiples atouts santé.

32

#### Ses principales propriétés

- Il est très riche en antioxydants. Ainsi, l'indice TAC des feuilles d'origan séchées est de 2001  $\mu\text{mol}$  (voir les explications dans l'encadré ci-après).
- Il a des propriétés antiseptiques. Sous forme d'huile essentielle, il est même considéré comme un antibiotique naturel, à utiliser toutefois avec la plus grande prudence (voir p. 56).
- C'est un excellent remède antirhume : il soulage les maux de gorge et la toux en favorisant l'expulsion des mucosités. De plus, il a un effet antifatigue.
- Il ouvre l'appétit et favorise la digestion.
- Riche en vitamine K, il aide à la coagulation du sang (à ce titre, voir les précautions à prendre p. 67) et à la formation des os.

- Grâce à ses vertus antiseptiques et assainissantes, c'est aussi l'allié des peaux grasses et des cuirs chevelus déséquilibrés.

### L'indice TAC

L'indice antioxydant d'un aliment, c'est-à-dire sa capacité à neutraliser l'action des radicaux libres, est mesuré par l'indice TAC (*Total Antioxidant Capacity*). Plus l'aliment a un indice TAC élevé, plus il est antioxydant. L'unité de mesure est la micromole ( $\mu\text{mol}$ ). On considère qu'un aliment est « très fortement antioxydant » quand son indice TAC dépasse 2000  $\mu\text{mol}$ . À titre d'exemple, l'indice TAC du raisin, considéré comme l'un des fruits les plus antioxydants, est compris entre 1789 (pour le raisin blanc), et 2016  $\mu\text{mol}$  (pour le raisin noir).

## 14. Le persil

C'est sûrement l'herbe aromatique que l'on utilise le plus en cuisine au quotidien... sans connaître ses étonnantes vertus. Et elles sont très nombreuses. Le persil est notamment une source extraordinaire de vitamine C : 200 mg pour 100 g, c'est quatre fois plus que l'orange (même

si on n'en ingère pas les mêmes quantités !). C'est aussi une excellente source de calcium, de fer, d'antioxydants, de vitamines A et B... Notre conseil : préférez le persil plat, plus savoureux et plus riche en bienfaits que son collègue frisé, qui gratte la gorge et est tout juste bon à décorer les plats !

### Ses principales propriétés

- Il a des vertus revitalisantes et reminéralisantes grâce à la présence de nombreuses vitamines et minéraux. Il est conseillé aux personnes fatiguées, anémiées, manquant d'appétit...
- C'est l'allié d'une bonne hygiène bucco-dentaire : il aide à lutter contre les petites infections de la bouche et la mauvaise haleine.
- Il a des vertus détox et diurétique. En clair, il aide à éliminer !
- Grâce à sa richesse en vitamines et minéraux, c'est aussi un excellent allié beauté, notamment pour les peaux et les cheveux fatigués. À conseiller aussi à ceux et celles qui ont la peau sensible !

### **Le persil, c'est aussi un légume !**

Certaines variétés de persil sont cultivées pour leur racine comestible, qui ressemble à une carotte : le persil à grosse racine ou le persil tubéreux. On les cuisine notamment dans le pot-au-feu.

## **15. Le romarin**

35

C'est l'une des quatre « herbes de Provence », et l'une des herbes aromatiques les plus utilisées en médecine. Symbole d'amour, de fidélité, de souvenir et de force, il était autrefois de toutes les fêtes, qu'il s'agisse des mariages ou des enterrements. On lui attribuait aussi de très nombreuses vertus médicinales. Durant les épidémies de peste, par exemple, il servait à purifier l'air. On l'utilisait aussi pour lutter contre les rhumatismes ou fortifier l'organisme.

### **Ses principales propriétés**

- Des études menées *in vitro* et sur les animaux montrent que le romarin aurait des propriétés anticancer.

- Il aide à soulager les troubles hépatiques et gastro-intestinaux.
- À la fois calmant et stimulant, il est efficace en cas de stress, d'anxiété, de fatigue... Il booste aussi la concentration et la mémoire.
- Il est également indiqué en cas de rhume, grippe, maux de gorge, toux, bronchite...
- Il soulage les maux de tête.
- Grâce à son effet antiseptique léger, il atténue les douleurs des rhumatismes et soigne les blessures.
- Il booste la circulation sanguine périphérique (mains, pieds...).
- C'est aussi un allié des peaux grasses et à problèmes. On le retrouve également dans les soins pour le cuir chevelu (pellicules, démangeaisons, chute de cheveux...).

## 16. La sarriette

Cette herbe aromatique est surtout connue pour ses prétendues vertus aphrodisiaques. Certains affirment même que son nom botanique, *Satureja*, est dérivé du mot grec *satyr*. Aux siècles passés, sa culture fut même interdite aux moines

en raison de ses effets puissants ! Mais la sarriette est aussi largement utilisée en cuisine comme un condiment depuis le Moyen Âge.

### Ses principales propriétés

- Elle a des vertus stimulantes et tonifiantes... à défaut d'être véritablement aphrodisiaque !
- Antibactérienne et antiseptique, elle aide à lutter contre les infections, notamment d'origine respiratoire.
- Son huile essentielle a une action antiparasitaire et bactéricide remarquable.
- C'est l'alliée d'une bonne digestion. Elle soulage les douleurs gastriques et les indigestions, prévient les ballonnements et les gaz, et guérit les diarrhées.

## 17. La sauge

Son nom, issu du latin *salvare*, « sauver », évoque à lui seul ses multiples propriétés médicinales. Au Moyen Âge, on considérait même cette herbe comme la panacée. En Chine, ses feuilles étaient vendues à prix d'or.



Cette herbe aromatique était considérée comme le meilleur remède à l'asthme, aux allergies saisonnières, à l'infertilité, aux petits problèmes de peau, aux verrues... Elle est aussi employée en cuisine pour aromatiser de nombreux plats : sauces, courts-bouillons, pommes de terre, plats à base de volaille...

### Ses principales propriétés

- Elle facilite la digestion.
- Elle a des vertus stimulantes, idéales en cas de fatigue physique et/ou morale.
- Elle a des propriétés antiseptiques, et est particulièrement utile pour lutter contre les petites infections de la bouche.
- Elle aide à régulariser les règles et soulage les troubles liés à la ménopause (notamment les bouffées de chaleur).
- Elle régule la transpiration, surtout en cas de transpiration excessive (hyperhidrose).
- Grâce à ses vertus calmantes et antiseptiques, elle soulage les piqûres d'insectes, les démangeaisons...

## 18. Le serpolet

C'est un proche cousin du thym (on l'appelle aussi thym serpolet). Voilà pourquoi ses propriétés santé sont très semblables à celles du thym. Son goût, lui, est beaucoup plus subtil et raffiné. On retrouve évidemment cette herbe dans de très nombreux plats provençaux, notamment en association avec les légumes du soleil (courgettes, tomates, aubergines...), les poissons ou le lapin.

39

### Ses principales propriétés

- C'est un très bon antiseptique, utile par exemple sous forme d'infusion en cas de rhume ou d'angine, ou sous forme de bain de bouche pour lutter contre les petites infections.
- Il aide à lutter contre la toux.
- Il facilite la digestion et assainit toute la sphère digestive.
- Il a des propriétés tonifiantes.
- Il a également des vertus diurétiques.

## 19. Le thym

C'est l'une des herbes aromatiques les plus utilisées en médecine naturelle, et cela depuis des siècles. Il faut dire que ses feuilles contiennent de très nombreuses substances actives, notamment le thymol, aux vertus antiseptiques, tonifiantes et astringentes, ou bien le thujanol, radical contre les bactéries et les virus. Les Égyptiens, par exemple, utilisaient cette herbe pour embaumer les morts ou pour purifier l'air dans les temples. Pendant les guerres, les infusions de thym furent également largement employées pour désinfecter les plaies et les blessures.

### Ses principales propriétés

- C'est un excellent stimulant général, à conseiller en cas de fatigue physique ou morale, de dépression, d'asthénie, d'anémie...
- Il est très efficace en cas de toux ou de bronchite grâce à sa richesse en thymol. En inhalation, c'est aussi un excellent remède antirhume.
- Il a aussi une action préventive contre les virus : prenez-le en début d'hiver pour renforcer vos défenses !

- Il active la circulation sanguine et réchauffe les extrémités : encore une bonne raison de l'adopter en hiver !
- Il aide à tonifier et à assainir la sphère digestive, et donc à lutter contre les ballonnements, l'aérophagie, la diarrhée...
- Grâce à ses vertus désinfectantes, c'est aussi un très bon allié de l'hygiène bucco-dentaire.
- En application externe, il tonifie et assainit le cuir chevelu. Idéal donc en cas de chute de cheveux ou de problèmes de pellicules.
- Antiseptique, astringent et assainissant, c'est enfin un allié des peaux grasses et/ou à problèmes.



### Les chémotypes, qu'est-ce que c'est ?

Le thym est composé de diverses substances actives. Chaque plant de thym développe un équilibre particulier entre ces substances en fonction de l'endroit où il pousse : nature du sol, altitude, climat... On parle alors de « chémotypes ». Certains thyms seront ainsi plus riches en thymol, d'autres en linalol, d'autres encore en géraniol... Chacune de ces substances a des propriétés santé particulières. Quand on achète du thym, qu'il soit frais ou séché, il est impossible de savoir quel est son chémotype. Si on l'utilise sous forme d'huile essentielle, par contre, on peut opter pour tel ou tel chémotype. Ainsi, on trouve des huiles essentielles de thym à thymol, de thym à linalol, de thym à thujanol, etc.

## 20. La verveine

Sous le même terme de verveine, on trouve la verveine citronnée (aussi appelée verveine citronnelle ou odorante), qui est la plus aromatique et donc la plus utilisée en cuisine, mais aussi la verveine officinale, aux nombreuses propriétés santé, mais au parfum insipide. Faites votre choix !



## Ses principales propriétés

- En infusion, elle a des propriétés apaisantes et sédatives. Idéale donc après le dîner. Attention toutefois, elle peut être légèrement excitante chez certaines personnes.
- Elle aide aussi à digérer.
- Elle soulage les rhumatismes, les inflammations des muscles...
- Elle booste la circulation sanguine.
- Elle fait baisser la fièvre.

## Et aussi : les mélanges d'herbes

### Les fines herbes

Ce terme désigne un mélange de quatre herbes, que l'on utilise très couramment dans la cuisine française : le persil, la ciboulette, le cerfeuil et l'estragon. Mais on l'utilise souvent abusivement pour désigner l'ensemble des herbes aromatiques ou d'autres mélanges.

**On s'en sert pour quoi ?** Pour parfumer après cuisson les sauces, les vinaigrettes, les omelettes, les soupes, les poêlées de légumes, les viandes blanches, les filets de poisson...

## Les herbes de Provence

Ce nom désigne un mélange d'herbes aromatiques typiques de la Provence. Mais il s'agit simplement d'un terme générique, et non d'un nom déposé. Conséquence : on trouve aujourd'hui de nombreux produits baptisés « herbes de Provence » qui proviennent en fait d'Europe centrale, du Maghreb ou même de Chine ! Le tout avec des compositions très variables. Heureusement, depuis 2003, le Label Rouge apporte des garanties supplémentaires au consommateur. Il certifie notamment une composition précise du mélange (thym, romarin, sarriette, origan et basilic) et une qualité contrôlée des plantes (teneur en huile essentielle, procédé de séchage...).

**On s'en sert pour quoi ?** Sur les grillades, les poulets, les rôtis, les brochettes, dans la ratatouille, les salades, sur les tomates à la provençale, les pizzas, les tartes salées...

## Le bouquet garni

Il se compose de quelques brins de persil, d'une branche de laurier et d'un brin de thym. On peut aussi ajouter de la sarriette, de la sauge, une branche de céleri, un vert de poireau, une gousse

d'ail... On attache ces herbes ensemble à l'aide d'une ficelle afin de former un « bouquet ». Celui-ci sert à aromatiser le plat pendant la cuisson. On le retire ensuite très facilement, en fin de cuisson.

**On s'en sert pour quoi ?** Aromatiser les soupes et de nombreux plats mijotés comme le bœuf bourguignon, le pot-au-feu, la blanquette, le navarin d'agneau...

### Les mélanges « exotiques »

Aux côtés de ces mélanges typiques de la cuisine française, on peut également citer d'autres préparations très populaires dans certains pays comme la **gremolata**, persillade italienne



traditionnellement utilisée pour parfumer l'osso bucco, en fin de cuisson. C'est un mélange de zestes de citron, de persil plat, de piment et d'ail. Autre exemple : la **chermoula**, sauce relevée accompagnant le poisson au Maroc. Il s'agit d'un mélange de coriandre fraîche, de zestes de citron, de piment, de graines de cumin et d'ail.



# Bien les choisir, les conserver et les utiliser

### Les différentes présentations

#### Les herbes aromatiques fraîches

Les herbes fraîches, c'est bien sûr le top pour profiter de leur délicieux parfum et de leurs nombreux bienfaits santé. Pour avoir la garantie qu'elles sont vraiment fraîches, achetez-les **de préférence sur les marchés ou chez les primeurs**. Attention par contre aux herbes vendues en barquettes sous vide dans les supermarchés : impossible de savoir depuis combien de temps elles y sont enfermées ! Pour vous assurer de leur fraîcheur, n'hésitez pas à les examiner sous toutes les coutures : elles doivent être bien vertes,

fermes et brillantes. Évitez à tout prix les herbes ramollies, flétries ou noircies.

Si vous cultivez vous-même vos herbes aromatiques, c'est encore mieux ! Vous pourrez ainsi les récolter au fur et à mesure de vos besoins. Et vous aurez l'assurance qu'elles n'ont pas passé plusieurs jours en chambre froide. Pour cultiver vos propres aromatiques, inutile de disposer d'un jardin ou d'un balcon, une simple jardinière ou un petit coin dans la cuisine suffisent.

### Cultiver ses aromatiques, c'est facile !



Avec ces quelques conseils, tout le monde peut avoir la main verte...

- **Aneth** : en pleine terre, à l'abri du vent, ou en pot dans un endroit bien ensoleillé. Arrosez régulièrement dès que la terre est sèche.
- **Basilic** : en pleine terre, en pot ou en jardinière. Il aime le soleil et la chaleur. Arrosez-le fréquemment et pincez régulièrement l'extrémité des jeunes pousses pour que la plante devienne touffue.
- **Cerfeuil** : en pleine terre ou dans un grand pot, de préférence dans un endroit légèrement ombragé et dans une terre riche et bien drainée.



- **Ciboulette** : en pleine terre ou en pot, au soleil. Coupez les tiges à 3 ou 4 cm de la base, elles repousseront sans problème. Arrosez régulièrement dès que la terre est sèche.
- **Citronnelle** : faites tremper une tige dans un verre d'eau. Une fois que le pied a des racines, mettez-le en terre, dans un endroit chaud et humide. Veillez à ce que la terre soit toujours humide.
- **Coriandre** : en pot ou en pleine terre, dans un endroit chaud et ensoleillé et dans une terre bien drainée. Coupez les tiges au ras du sol et éliminez les boutons floraux dès leur apparition.
- **Estragon** : prélevez les tiges au fur et à mesure et veillez à arroser régulièrement, sans excès. Il préfère les terres légères, voire sablonneuses. Attention, il craint le froid.
- **Fenouil** : au soleil. Arrosez généreusement, surtout en été.
- **Laurier** : en pleine terre ou dans un bac, dans un sol bien drainé. Au printemps, mettez le jeune plant en terre, au soleil. Protégez-le l'hiver, car il craint le gel.
- **Marjolaine** : en pleine terre ou en jardinière, dans un sol drainé et léger, au soleil. Cueillez les feuilles de préférence le matin.
- **Mélisse** : à planter au jardin ou dans un large pot, dans une terre fraîche, au soleil ou légèrement

à l'ombre. Récoltez les feuilles assez jeunes. Attention, elle s'étend très vite !

- **Menthe** : en pot, en jardinière, au jardin... elle se cultive très facilement, les pieds au frais et la tête au soleil. Arrosez régulièrement dès que la terre est sèche. Attention, elle est très envahissante.
- **Origan** : dans un sol drainé et en plein soleil. Il est très résistant.
- **Persil** : au jardin ou en pot, dans une terre riche et bien drainée, légèrement à l'ombre ou au soleil doux. Rentez les pots avant l'arrivée du froid.
- **Romarin** : en pleine terre dans un sol calcaire, ou en pot, dans une terre sableuse. Il aime le soleil et déteste le vent. Arrosez très légèrement.
- **Sarriette** : facile à cultiver, elle aime les sols secs.
- **Sauge** : en terre ou dans un pot, en plein soleil, dans un endroit chaud. Elle redoute l'humidité.
- **Serpolet** : en pleine terre ou en pot, dans un sol sec et pauvre, en plein soleil.
- **Thym** : en pleine terre ou en pot, avec beaucoup de soleil et peu d'eau.
- **Verveine** : mieux vaut la planter en pot pour la rentrer quand il fait froid, car elle craint le gel. Arrosez régulièrement dès que la terre est sèche. À l'extérieur, elle préfère le soleil et un sol fertile.

## Les herbes aromatiques sèches

Les herbes aromatiques se vendent aussi sous forme déshydratée, en sachets ou en flacons de verre. Un conditionnement bien pratique pour **avoir toujours des herbes à portée de main**. Elles se conservent en moyenne 3 ans. On les utilise comme les herbes fraîches pour parfumer les plats, préparer des tisanes, des soins santé ou des cosmétiques maison... Mais attention, question goût, la différence est grande avec les herbes fraîches, surtout concernant certaines variétés, qui perdent au séchage tout leur intérêt. Aucun souci donc avec le thym, le romarin, le laurier ou l'estragon séchés, mais on évite d'utiliser les versions déshydratées des herbes suivantes : basilic, ciboulette, coriandre, persil...

🍷 **La bonne idée** : faire sécher soi-même ses herbes aromatiques, voir p. 62.

## Les herbes aromatiques surgelées

Sous forme surgelée, elles sont également très pratiques, surtout pour leur utilisation en cuisine (on évitera par contre de se préparer des tisanes ou des cosmétiques maison avec des herbes surgelées). Inconvénients : elles ont perdu

leur croquant (par rapport aux herbes fraîches), peuvent rendre de l'eau et sont parfois difficiles à doser. Mais elles restent bien utiles, car elles sont prêtes à l'emploi et qu'il suffit de prélever la quantité dont on a besoin avant de remettre le pot au congélateur. De plus, leurs vitamines sont préservées et elles sont généralement plus goûteuses que les herbes déshydratées.

52

🔪 **La bonne idée** : congeler soi-même ses herbes aromatiques, voir p. 63.

Frais, sec ou surgelé : le meilleur choix			
	Frais	Sec	Surgelé
Aneth	😊😊	😞	😊
Basilic	😊😊	😞	😊
Cerfeuil	😊😊	😞	😊
Ciboulette	😊😊	😞	😊
Citronnelle	😊😊	😞	😊😊
Coriandre	😊😊	😞	😊
Estragon	😊😊	😊	😊😊
Fenouil	😊😊	😊	😊😊
Laurier	😊😊	😊😊	😊😊
Marjolaine	😊😊	😊😊	😊😊
Mélisse	😊😊	😞	😊



	Frais	Sec	Surgelé
Menthe	😊😊	😞	😊
Origan	😊😊	😊	😊
Persil	😊😊	😞	😊
Romarin	😊😊	😊	😊
Sarriette	😊😊	😞	😊
Sauge	😊😊	😞	😊
Serpolet	😊😊	😞	😊
Thym	😊😊	😊	😊😊
Verveine	😊😊	😊	😊

## Les huiles essentielles d'herbes aromatiques

La plupart de nos 20 herbes aromatiques sélectionnées se présentent aussi sous forme d'huile essentielle (HE). Les huiles essentielles sont la fraction volatile odorante du végétal, un véritable concentré des parfums et des bienfaits de la plante. Comme les herbes aromatiques fraîches, on peut les utiliser pour leurs vertus santé et beauté, mais aussi en cuisine (en prenant bien garde au dosage). Chaque huile essentielle a logiquement les mêmes propriétés que l'herbe



dont elle est tirée. Mais attention, si les herbes aromatiques sont relativement faciles à utiliser et si elles ne présentent pas de contre-indications majeures, **les huiles essentielles doivent être utilisées avec la plus grande prudence.** Elles sont en effet très puissantes.

Parmi toutes les huiles essentielles tirées d'herbes aromatiques, voici les plus intéressantes :

54

- **L'huile essentielle de basilic exotique** : antidouleur, antispasmodique, pour soulager les troubles digestifs.
- **L'huile essentielle de citronnelle de Ceylan** : pour repousser les moustiques... et apaiser leurs piqûres.
- **L'huile essentielle d'estragon** : antispasmodique, antistress, antiallergique, pour faciliter la digestion et lutter contre le hoquet.
- **L'huile essentielle de fenouil doux** : pour lutter contre tous les problèmes digestifs et les problèmes typiquement féminins (règles douloureuses, irrégulières, ménopause...), galactogène, antidouleur.
- **L'huile essentielle de laurier noble** : pour combattre efficacement les virus, les bactéries et les champignons, antidouleur, anti-infectieuse, tonifiante et équilibrante.

- **l'huile essentielle de marjolaine** : pour soulager les troubles psychosomatiques, sédative, équilibrante, anti-infectieuse.
- **l'huile essentielle de mélisse** : pour lutter contre les crampes digestive, les troubles de l'humeur et les insomnies.
- **l'huile essentielle de menthe poivrée** : anti-douleur, antibactérienne, antivirale, tonifiante, apaisante, antispasmodique, anti-inflammatoire... Attention : cette huile essentielle très puissante ne doit pas être utilisée chez les bébés, les femmes enceintes et allaitantes, les personnes âgées. Elle est aussi très irritante.
- **l'huile essentielle d'origan compact** : la plus antiseptique de toutes les huiles essentielles. Mais attention : elle ne doit pas être utilisée chez les moins de 15 ans, les femmes enceintes et allaitantes. Elle ne devrait s'utiliser que sur conseil médical.
- **l'huile essentielle de romarin à cinéole** : la plus « facile » des huiles essentielles de romarin (il en existe plusieurs sortes, les autres sont très puissantes, donc très délicates à utiliser). Idéale en cas de rhume, grippe...
- **l'huile essentielle de sarriette des montagnes** : anti-infectieuse et tonifiante.

- **l'huile essentielle de sauge clarée** : pour les problèmes typiquement féminins (absence de règles, règles douloureuses...), anticellulite, tonifiante. À ne pas confondre avec l'huile essentielle de sauge officinale, interdite chez la femme enceinte et l'enfant.
- **l'huile essentielle de thym à thujanol** : pour lutter contre toutes les infections bactériennes et virales, stimulante, neurotonique, « assainissante ». À ne pas confondre avec l'HE de thym à thymol, très délicate à utiliser.
- **l'huile essentielle de verveine citronnée** : antidépressive, sédative, anti-inflammatoire.

### Les précautions à prendre avec les huiles essentielles



- **Respectez les dosages** : les huiles essentielles s'utilisent goutte à goutte. Dans une recette ou un mode d'emploi, si on vous indique 2 gouttes, c'est 2 gouttes, pas plus.
- Les huiles essentielles doivent toujours être **diluées dans un corps gras** (huile végétale ou miel, par exemple) avant d'être incorporées dans une préparation. Ceci est valable quel que soit le domaine d'utilisation : beauté, santé ou cuisine.
- **Ne remplacez jamais une huile essentielle par une autre**, même si leurs noms se ressemblent



beaucoup (thym à thymol et thym à thujanol par exemple, ou bien menthe verte et menthe poivrée).

- Les huiles essentielles peuvent être **irritantes pour les yeux et les muqueuses** (surtout la menthe poivrée !). En cas de contact avec les yeux, rincez immédiatement avec de l'huile végétale d'amande douce.
- **Prudence avec les femmes enceintes, allaitantes et les enfants.** Certaines huiles essentielles leur sont déconseillées, voire totalement interdites. Renseignez-vous bien avant toute utilisation !
- Certaines huiles essentielles sont **déconseillées si vous suivez un traitement médicamenteux** ou si vous souffrez de certaines maladies. Demandez conseil à votre médecin avant toute utilisation.
- **Suivez à la lettre les dosages donnés pour les recettes**, ainsi que les conseils et les précautions indiqués pour chaque huile essentielle, surtout si vous êtes débutant en aromathérapie.
- Au moindre doute (dosage, utilisation, précaution...), n'hésitez pas à **demandez conseil** à un spécialiste en aromathérapie.

## Les hydrolats d'herbes aromatiques

Des herbes aromatiques, on extrait aussi des hydrolats aux propriétés très intéressantes.

**Qu'est-ce qu'un hydrolat ?** Lors de la fabrication des huiles essentielles, on utilise un procédé appelé distillation. Après distillation, on obtient d'un côté l'huile essentielle proprement dite ; et de l'autre, une vapeur d'eau chargée de quelques résidus d'huile essentielle : c'est l'hydrolat, aussi appelé hydrosol, distillat, eau florale, eau végétale... Chacune de ces eaux est riche des propriétés de la plante dont elle est issue, même si son efficacité est moindre, car elle est environ 100 fois moins concentrée que l'huile essentielle. Mais l'avantage est qu'on l'utilise beaucoup plus facilement que l'huile essentielle qui, rappelons-le, nécessite de prendre de très nombreuses précautions. Ces hydrolats sont notamment utilisés en cosmétique, pour les soins de la peau ou du cuir chevelu, mais ont aussi quelques applications santé.

Les principaux hydrolats d'herbes aromatiques sont les suivants :

- **L'hydrolat de laurier noble** : pour les bains de bouche, pour calmer les petites irritations de la peau...
- **L'hydrolat de mélisse** : pour les petits problèmes de digestion, en après-rasage ou pour soulager les piqûres d'insecte.

- **L'hydrolat de menthe** : pour les petits problèmes de digestion, pour purifier les peaux grasses et mixtes, pour rafraîchir l'haleine, en après-rasage, pour soulager les jambes lourdes...
- **L'hydrolat de romarin** : pour le soin des peaux grasses, les problèmes de pellicules ou de chute des cheveux...
- **L'hydrolat de sauge** : contre les troubles liés à la ménopause, pour le soin des peaux grasses et impures, en cas de pellicules et de démangeaisons, pour réguler la transpiration...
- **L'hydrolat de thym** : en bain pour ses propriétés tonifiantes, pour le soin des peaux grasses, pour calmer les petites irritations...
- **L'hydrolat de verveine** : pour ses vertus calmantes.

### Les principales utilisations des hydrolats



- **En pulvérisation sur le visage** : idéal pour se réveiller le matin et donner un coup de fouet à sa peau !
- **En lotion**, sur un disque de coton : pour rafraîchir et tonifier l'épiderme.
- **En masque** : on imbibe des compresses et on laisse poser sur le visage 10 minutes. De la même façon, on peut faire des masques uniquement sur les yeux. →

- **En bain de bouche :** 1 cuillère à soupe pure ou diluée dans 1/2 verre d'eau.
- **En bain :** comptez 100 ml d'hydrolat dans le bain (ou dans un bain de pieds).
- **En bain de vapeur :** 3 cuillères à soupe d'hydrolat dans un bol d'eau chaude. On place le visage à 20 cm, avec une serviette sur la tête, et on laisse les vapeurs pénétrer la peau.

### Les gélules, comprimés...

On trouve aujourd'hui au rayon des compléments alimentaires de nombreuses spécialités à base d'herbes aromatiques : gélules de persil, mélanges d'herbes digestives, comprimés spécial detox... Une bonne façon de profiter des bienfaits des herbes. Mais **attention au produit que vous choisissez** : on trouve des qualités souvent très différentes. Vérifiez bien la concentration en herbes, et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



## Les modes de conservation

### Conserver les herbes fraîches : mode d'emploi

Les herbes fraîches sont fragiles : quelques heures à l'air libre, et elles se flétrissent ou sèchent. Pour les conserver sans problème jusqu'à 4 ou 5 jours, vous avez le choix entre plusieurs options :

- Plongez leurs racines **dans un verre d'eau**, et conservez le tout dans un endroit frais ou au réfrigérateur.
- Vous pouvez aussi les envelopper **dans du papier absorbant légèrement humide**, puis les enfermer dans un sac plastique ou une boîte hermétique.
- Enfin, vous pouvez **laver, sécher et ciseler les herbes**, puis les mettre dans une boîte hermétique, au réfrigérateur.

#### **Comment leur redonner un coup de frais ?**

Persil, coriandre, basilic ou cerfeuil ont tendance à flétrir rapidement. Pour les rebooster, vaporisez-les avec un peu d'eau fraîche. Ou passez-les sous l'eau, égouttez-les rapidement et replacez-les au réfrigérateur.

## Faire sécher les herbes aromatiques : mode d'emploi

Pour conserver les herbes plus longtemps, on peut également les faire sécher. Cette technique est parfaite pour certaines herbes comme le thym, le romarin, l'origan, la sauge, le laurier... mais l'est beaucoup moins pour d'autres, qui y perdent leur délicat parfum (cerfeuil, persil, ciboulette, coriandre, basilic...).

62

Pour faire sécher vos herbes, voici la marche à suivre :

- **Triez** les herbes en éliminant les feuilles flétries ou abîmées (elles doivent être les plus fraîches possible !).
- **Rassemblez-les en bouquet** et nouez-les à l'aide d'une ficelle.
- **Suspendez le bouquet** d'herbes tête en bas dans un endroit chaud, sec, sombre et bien ventilé.
- Une fois les herbes séchées, **conservez-les dans des bocaux** en verre opaque ou dans un sachet en papier, à l'abri de la lumière. À consommer dans les 8 à 12 mois maximum.

## Congeler les herbes aromatiques : mode d'emploi

Les herbes peuvent également être conservées au congélateur pendant 1 an environ (à condition qu'elles soient très fraîches !). Certaines herbes (comme le basilic) vont perdre leur jolie couleur, mais pas leur goût : on les ajoutera donc de préférence dans les plats en fin de cuisson.

Pour congeler vos herbes, il existe plusieurs méthodes :

- Lavez et séchez très soigneusement les herbes. Ciselez-les et déposez-les **dans une boîte hermétique** ou dans un sac congélation. Mettez au congélateur.
- Après les avoir lavées et séchées, hachez-les et déposez-les **dans des bacs à glaçons**. Ajoutez un peu d'eau puis entreposez-les au congélateur. En cas de besoin, il vous suffira de prélever un ou plusieurs glaçons. Parfait pour ajouter dans les plats chauds, en fin de cuisson, ou pour



aromatiser délicatement une boisson chaude ou froide. Vous pouvez aussi réaliser une sorte de pesto d'herbes en mélangeant des herbes hachées et de l'huile d'olive. Versez, comme précédemment, dans des bacs à glaçons.

## Les différentes utilisations

Il existe plusieurs manières de profiter des bienfaits santé et beauté des herbes aromatiques. Voici les principales.

### L'alimentation

L'une des façons les plus simples de profiter des bienfaits des différentes herbes aromatiques est de les consommer **dans tous vos petits plats**. N'hésitez pas à en parsemer vos crudités, vos salades, vos viandes, vos poissons, vos pizzas, vos légumes... et même vos desserts ! Non seulement elles apportent davantage de goût à votre cuisine, mais en plus vous faites le plein de bons nutriments essentiels pour la santé. Été comme hiver, il est facile d'en profiter en alternant les herbes fraîches, les herbes surgelées et les herbes déshydratées.

## L'infusion

Pour profiter des nombreuses vertus santé des plantes aromatiques, l'infusion est idéale.



### Mode d'emploi :

- Portez de l'eau à ébullition.
- Ajoutez la plante (fraîche ou sèche). Si elle est fraîche, froissez-la entre les doigts afin de libérer ses actifs.
- Laissez infuser au moins 3 minutes, de préférence à couvert afin que les actifs ne s'évaporent pas.
- Filtrez et buvez.
- Pour les dosages, tout dépend des plantes. Comptez en moyenne 1 à 2 cuillères à soupe de feuilles fraîches ou sèches pour une tasse de 250 ml d'eau.

## La décoction

Le principe de la décoction est légèrement différent de celui de l'infusion. Il s'emploie davantage pour les racines, les tiges, les feuilles plus « dures » (comme le laurier)...

### Mode d'emploi :

- Versez l'eau et la plante (fraîche ou sèche) dans une petite casserole.

- Portez le tout à ébullition et laissez frémir entre 5 et 10 minutes.
- Filtrez et buvez.

## L'inhalation et la fumigation

Le principe de l'inhalation est de respirer les vapeurs de la plante (fraîche ou sèche) plongée dans de l'eau bouillante. Ainsi, les actifs pénètrent en profondeur dans les voies respiratoires. La fumigation fonctionne de manière similaire mais, dans ce cas, c'est la peau qui profite des vapeurs bénéfiques.

### Mode d'emploi :

- Faites chauffer un bol d'eau (elle ne doit pas être bouillante pour ne pas vous brûler l'intérieur du nez !), et ajoutez la plante.
- Tenez votre tête au-dessus du bol, à environ 30 cm. Recouvrez-la avec une serviette afin de ne pas laisser échapper les vapeurs.
- Respirez profondément pendant 5 à 10 minutes.

## Le bain

On peut aussi profiter des herbes sous forme de bain général, de bain de pieds, de bain de mains... Dans ce cas, on peut utiliser :

- **des herbes fraîches ou sèches** : préparez une infusion bien concentrée que vous verserez dans le bain. Ou bien réunissez les herbes en bouquets dans une mousseline, que vous placerez sous le jet d'eau.
- **des hydrolats d'herbes aromatiques** (voir encadré p. 59).
- **des huiles essentielles** : quelques gouttes à diluer dans une base (huile végétale, savon liquide...) avant de verser dans le bain.



## Contre-indications et précautions

Il n'existe pas de contre-indication majeure et générale à la consommation d'herbes aromatiques, qu'elles soient fraîches ou sèches. Mais il

est nécessaire de prendre des précautions particulières avec certaines d'entre elles.

• De nombreuses herbes comme le basilic, la coriandre, l'estragon, l'origan, la sauge, le persil... sont riches en vitamine K, qui favorise la coagulation du sang. Les personnes qui prennent un **traitement anticoagulant**, doivent donc éviter d'en consommer en excès. Mais elles peuvent continuer à en profiter à petite dose chaque jour. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

68

• La sauge, malgré ses très nombreuses vertus, doit être consommée **avec modération**. Évitez de la donner aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux jeunes enfants.

• Certaines herbes peuvent causer **des allergies orales ou cutanées**. C'est le cas de la coriandre, du thym, de la menthe, du romarin... Dans ce cas, évitez de consommer les herbes incriminées.

• Rappelons enfin que les herbes aromatiques **sous forme d'huiles essentielles** doivent être utilisées avec la plus grande prudence. Voir p. 56.

# Applications pratiques

**À noter :** pour toutes les utilisations pratiques proposées dans les pages qui suivent, vous pouvez utiliser indifféremment les herbes fraîches ou les herbes sèches (sauf mention contraire). Si possible, préférez les herbes estampillées bio, garanties sans résidus de pesticides !

# Leurs utilisations santé

## Allaitement

*Les herbes qu'il vous faut : aneth, fenouil, verveine*

Si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, certaines plantes peuvent vous être utiles pour stimuler la lactation. Même si, rappelons-le, il s'agit d'un processus qui se met en place, la plupart du temps, de façon totalement naturelle ! Ces plantes dites « galactogènes » augmentent votre production de lait, mais aussi l'enrichissent de précieux nutriments utiles pour vous et pour votre bébé.



Autre avantage : elles aident à combattre les petits problèmes digestifs (de la maman... et du bébé !). Aucune raison donc de s'en priver.

## En pratique

72

- En tisane, pour stimuler la lactation : versez **1 cuillère à soupe de feuilles d'aneth** ou de **verveine** (fraîches ou sèches) dans 250 ml d'eau bouillante. Filtrez et buvez. À prendre après le repas (en plus, cela favorise la digestion !), deux ou trois fois par jour.
- Les **tisanes spécial allaitement** associent aussi souvent plusieurs de ces herbes, ainsi que des épices galactogènes (carvi, anis, fenugrec...). Elles sont vendues dans les grandes surfaces et les magasins bio.
- Vous pouvez aussi prendre **2 gouttes d'huile essentielle de fenouil doux** sur un comprimé neutre ou un petit morceau de sucre. Deux fois par jour, après les repas.
- En compresses, pour soulager les seins engorgés : faites infuser **5 cuillères à soupe de feuilles d'aneth** (fraîches ou sèches) dans ½ litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez puis laissez tiédir. Trempez un linge dans cette infusion et appliquez sur la poitrine. Laissez en place

au moins 15 minutes, et renouvelez autant que nécessaire.

### Et pour stopper la lactation ?

- Certaines herbes aromatiques ont le pouvoir de ralentir, voire de stopper la montée de lait. C'est le cas du **persil**, du **cerfeuil** et de la **sauge** par exemple. Pour une vraie efficacité, consommez-les sous forme de tisane, deux à trois fois par jour.
- **L'huile essentielle de menthe poivrée** est également très efficace dans ce cas : prenez-en 2 gouttes sur un petit morceau de sucre ou un comprimé neutre, trois fois par jour après les repas. Attention : il est impératif de ne plus allaiter du tout une fois que vous avez commencé à prendre cette huile essentielle, car elle passe dans le lait et est contre-indiquée chez les tout-petits.

## Aphte

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, sarriette, menthe, laurier, sauge*

Les aphtes sont des petits ulcères à l'intérieur de la bouche. Ils peuvent être localisés sur la face

interne de la joue, sur les gencives, la langue... Ils ont des causes multiples : alimentation, stress, fatigue, brossage des dents trop violent... Ils sont bénins, mais souvent douloureux. Heureusement, certaines herbes peuvent apporter un réel soulagement tout en favorisant la cicatrisation.

### En pratique

74

- Mâchez **quelques feuilles de basilic frais** entre les repas. C'est idéal aussi pour rafraîchir l'haleine par la même occasion !
- Vous pouvez aussi préparer un bain de bouche antiaphtes : dans une petite casserole, versez ½ litre d'eau et **quelques brins de basilic frais**. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes à couvert. Filtrez et versez dans une petite bouteille. Utilisez cette solution en bain de bouche après chaque lavage de dents.
- Autre recette de bain de bouche antiaphtes : jetez **2 petites poignées de feuilles fraîches de sarriette, de menthe ou de sauge** dans ½ litre d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes à couvert. Filtrez et laissez refroidir. Utilisez cette solution en bain de bouche après chaque lavage de dents.

- Vous pouvez enfin utiliser de l'**huile essentielle de laurier noble** : déposez-en 1 goutte sous la langue. À faire deux ou trois fois par jour.

## Baisse de la libido

*Les herbes qu'il vous faut : sarriette, menthe, persil*

Certaines herbes ont la réputation d'être aphrodisiaques. C'est le cas par exemple de la sarriette, dont la culture a longtemps été interdite dans les potagers des monastères. Ses surnoms, d'ailleurs, sont plus qu'évocateurs : l'herbe de coquins, le gingembre provençal... À défaut d'avoir une réelle efficacité sur la libido, la sarriette, tout comme la menthe ou le persil, peuvent vous aider à retrouver la forme (notamment sexuelle !), grâce à leur richesse en minéraux et vitamines.

75

### En pratique

- Mettez régulièrement les **herbes fraîches** au menu : menthe, persil...
- Vous pouvez également boire **des tisanes de sarriette** : comptez 1 cuillère à café de feuilles (fraîches ou sèches) à laisser infuser 5 minutes

dans une tasse d'eau bouillante. À boire une ou deux fois par jour après les repas.

- Prenez **1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée** chaque matin sur un comprimé neutre ou un petit morceau de sucre.

## Ballonnements

*Les herbes qu'il vous faut : aneth, estragon, menthe, sarriette*

De nombreuses herbes aident à lutter contre l'aérophagie et les ballonnements (ces fameux gaz qui provoquent rots et pets !). Rien de grave, mais cela peut être gênant et parfois douloureux.

### En pratique

- Buvez régulièrement **des infusions d'aneth, de menthe ou de sarriette** après les repas. Comptez 1 cuillère à soupe de feuilles (fraîches ou sèches) à laisser infuser 5 minutes à couvert dans 250 ml d'eau bouillante.
- **L'huile essentielle d'estragon** est également très efficace : déposez-en 1 goutte sur un comprimé neutre ou un petit morceau de sucre,

et laissez fondre dans la bouche. À prendre après les repas du midi et du soir pendant 3 ou 4 jours.

## Bronchite, toux

*Les herbes qu'il vous faut : thym, romarin, marjolaine, serpolet, origan*

Grâce à ses propriétés désinfectantes, le thym est un excellent antitussif. Vous pouvez profiter de ses bienfaits sous différentes formes : infusion, sirop, mais aussi inhalations. Il existe aussi d'autres plantes utiles pour les infections de la sphère ORL, comme le romarin, l'origan...

77

### En pratique

- Préparez une infusion de thym : comptez 1 cuillère à soupe de thym ou de romarin séché dans 250 ml d'eau bouillante. Laissez infuser



10 minutes à couvert et buvez deux ou trois tasses par jour, après les repas de préférence.

- Vous pouvez aussi préparer **un sirop de thym** : faites bouillir 1 litre d'eau, puis jetez-y 1 poignée de thym sec et laissez bouillir 15 minutes. Filtrez et ajoutez 3 cuillères à soupe de miel liquide. Buvez 1 cuillère à soupe de ce mélange dès que vous tousssez. À prendre pendant 3 jours environ.

78

- Vous pouvez également faire des inhalations d'herbes : jetez **1 cuillère à soupe de thym** ou **de marjolaine** (frais ou sec) dans 1 bol d'eau chaude (mais non bouillante). Posez un linge sur votre tête et respirez les vapeurs aromatiques pendant quelques minutes.

## Cellulite

*L'herbe qu'il vous faut : persil*

Le persil a des vertus diurétiques et détox. Résultat : il est efficace pour lutter contre la rétention d'eau et prévenir la cellulite.

## En pratique

- Mettez le **persil frais au menu** le plus souvent possible !
- Pour encore plus d'efficacité, vous pouvez aussi le consommer **sous forme de jus ou de suc** : passez ½ bouquet de persil frais rincé au mixeur, seul ou en association avec des légumes (carottes, fenouil, laitue...). Une boisson détox et vitaminée, excellente pour la santé !

## Cholestérol

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, ciboulette*

Plusieurs études ont démontré les bienfaits du basilic sur la maîtrise du taux de mauvais cholestérol, ainsi que sur la prévention des maladies cardiovasculaires. La ciboulette aussi peut être efficace, comme toutes les plantes de la famille de l'ail (même si elle est moins puissante que ce dernier dans ce domaine). Mais, rappelons-le, la lutte contre le cholestérol passe avant tout par une alimentation saine et équilibrée au quotidien et une hygiène de vie rigoureuse. Les herbes aromatiques ne sont pas la panacée, mais elles peuvent représenter de vrais coups de pouce.

## En pratique

- Mettez régulièrement **au menu les herbes fraîches**, basilic et ciboulette en tête.
- En complément, vous pouvez aussi prendre l'habitude de boire régulièrement des **tisanes de basilic**.

## Circulation du sang

*Les herbes qu'il vous faut : thym, romarin*

Quand le sang circule mal dans l'organisme, les problèmes guettent : jambes lourdes, varices... et même, dans les cas les plus graves, infarctus ! Bref, il ne faut pas prendre ces problèmes à la légère. Heureusement, certaines herbes aromatiques sont parfaites pour booster notre circulation sanguine.

## En pratique

- Buvez régulièrement des **infusions de thym ou de romarin**.
- Vous pouvez aussi profiter des bienfaits de ces plantes **dans votre bain**. Pour cela, préparez des infusions 2 à 3 fois plus concentrées,

puis versez-les dans l'eau de votre bain avant d'y plonger pendant au moins 15 minutes. Terminez par une douche fraîche en remontant le jet des chevilles vers le haut des cuisses.

## Démangeaisons

*L'herbe qu'il vous faut : sauge, coriandre*

Votre peau gratouille ? Testez ces deux astuces naturelles !

### En pratique

- Préparez **une infusion de sauge** (1 grosse poignée de feuilles fraîches ou sèches à laisser infuser dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes) et versez-la dans l'eau du bain.
- Vous pouvez aussi frotter votre peau avec **quelques feuilles de coriandre fraîche**. Ou les mixer de manière à obtenir un jus, et appliquer ce dernier sur la peau, aux endroits qui démangent.

## Déprime

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, sauge*

Le basilic a des vertus antidéprime : idéal en cas de petit « coup de mou » ! Respirez son parfum... Vous ne vous sentez pas déjà mieux ? Essayez aussi les herbes qui aident l'organisme à lutter contre la fatigue, comme la sauge.

82

### En pratique

- Buvez régulièrement **des infusions de basilic frais** : laissez infuser 4 ou 5 feuilles de basilic dans 250 ml d'eau bouillante, filtrez et buvez après les repas.
- Vous pouvez également boire **des infusions de sauge**.

*Voir aussi « Fatigue », p. 85.*



## Diarrhée

*Les herbes qu'il vous faut : aneth, coriandre, sarriette, thym, mélisse*

Quelle que soit l'origine de votre diarrhée, les herbes aromatiques peuvent vous être d'un grand secours. En complément, bien sûr, de mesures diététiques : éviter temporairement les aliments gras, privilégier les soupes, le riz, les légumes cuits...

83

### En pratique

Buvez deux ou trois fois par jour une **infusion de feuilles de coriandre, d'aneth, de mélisse, de sarriette ou de thym.**

## Digestion

*Les herbes qu'il vous faut : menthe, marjolaine, estragon, persil, mélisse, sauge, citronnelle*

Toutes les herbes aromatiques aident à digérer. Voici quelques remèdes à tester !

## En pratique

- Faites infuser **une dizaine de feuilles de menthe fraîche** dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrez et buvez après le repas.
- Vous pouvez aussi verser **1 goutte d'huile essentielle de menthe** directement sous la langue ou sur un sucre, et laisser fondre lentement en bouche.
- Vous pouvez également préparer un **sirop à la sauge** : jetez 250 g de feuilles de sauge fraîche dans un 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 2 heures. Mettez sur le feu, ajoutez 700 g de sucre en poudre et portez à ébullition. Faites cuire à petits bouillons jusqu'à l'obtention d'un sirop. Laissez refroidir. Prenez 1 à 2 cuillères à soupe de ce sirop par jour.
- Pour les troubles digestifs d'origine nerveuse : faites infuser **1 cuillère à café de feuilles de marjolaine ou de mélisse** (fraîches ou sèches) dans 250 ml d'eau pendant 5 minutes. Filtrez et buvez après le repas.
- Vous pouvez également préparer **une infusion d'estragon ou de persil plat** : jetez 1 cuillère à soupe de feuilles fraîches d'estragon ou de persil plat dans 250 ml d'eau, et laissez infuser

10 minutes environ. Filtrez et buvez après le repas.

- Autre solution : **une infusion de citronnelle**. Ouvrez un bâton de citronnelle en deux et jetez-le dans une casserole remplie de 250 ml d'eau. Portez à ébullition et faites bouillir 10 minutes. Hors du feu, laissez infuser encore 10 minutes. Ôtez ensuite le bâton de citronnelle, et buvez cette infusion après le repas.
- Vous pouvez enfin diluer **1 cuillère à soupe d'hydrolat de mélisse** dans un verre d'eau, à boire après le repas.

## Fatigue

*Les herbes qu'il vous faut : persil, thym, menthe, marjolaine, laurier, cerfeuil, origan, romarin, sauge*



Grâce à leur richesse en vitamines et minéraux, de nombreuses plantes aromatiques ont des vertus tonifiantes. Elles agissent aussi bien en cas de fatigue physique que de fatigue morale, de sensation d'épuisement...

### En pratique

86

- Mettez **les herbes fraîches au menu** le plus souvent possible pour profiter de tous leurs bienfaits stimulants.
- Pour un bain relaxant : jetez **un bouquet de thym** dans l'eau de votre bain avant d'y plonger... Parfait pour se relaxer et retrouver la forme !
- Essayez le bain de pieds avec de la menthe. Versez 2 litres d'eau bien chaude dans une bassine et jetez-y **une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche**. Laissez infuser au moins 10 minutes. Une fois que l'eau est à la bonne température, plongez-y vos pieds et laissez-les dedans 15 minutes.
- Pour la fatigue d'origine psychologique : buvez **une infusion de marjolaine**, le soir, avant de vous coucher. C'est idéal pour évacuer le stress et s'endormir comme un bébé.

*Voir aussi « Déprime », p. 82.*

## Hoquet

*L'herbe qu'il vous faut : estragon*

En cas de hoquet, un seul remède : l'estragon.  
À vous de choisir la forme la plus appropriée !

### En pratique

- Mâchez **quelques feuilles d'estragon frais**.
- Respirez un mouchoir en papier sur lequel vous avez déposé **2 ou 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon**.
- Vous pouvez également préparer une infusion d'estragon : comptez **10 g de feuilles d'estragon séché ou 2 feuilles d'estragon frais dans 250 ml d'eau**, à laisser infuser 10 minutes environ. Filtrez et buvez après le repas.
- Autre solution : déposez **1 goutte d'huile essentielle d'estragon** sous la langue ou sur un petit sucre que vous laisserez fondre en bouche.

## Hygiène bucco-dentaire

*Les herbes qu'il vous faut : aneth, sarriette, persil, sauge, thym, laurier*

Grâce à leurs propriétés antibactériennes et rafraîchissantes, les herbes aromatiques sont les meilleures amies de votre bouche, en particulier l'aneth, la sarriette, le persil, la sauge, le thym et le laurier. Elles aident à lutter contre les petites infections, à préserver vos gencives... et à lutter contre la mauvaise haleine.

### En pratique

- Mâchez **quelques feuilles d'aneth frais**, aux propriétés antibactériennes.
- Pour prévenir les problèmes bucco-dentaires (candidoses, infections...), faites régulièrement ce bain de bouche à la sarriette ou au persil : jetez **1 poignée de feuilles fraîches de sarriette** ou **quelques branches de thym frais ou séché** dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Utilisez cette solution en bain de bouche après chaque lavage de dents.
- Vous pouvez également préparer de la même manière un bain de bouche à la sauge, au persil ou au laurier.

## Gueule de bois

*Les herbes qu'il vous faut : menthe, thym*

Après une soirée arrosée, vous vous réveillez migraineux, nauséux et fatigué ? Ne cherchez plus, vous êtes victime de la fameuse « gueule de bois » ! Heureusement, les herbes aromatiques sont là pour soulager ces différents symptômes.

### En pratique

- Au réveil, et tout au long de la journée, buvez **des infusions de menthe ou de thym**.
- Vous pouvez aussi miser sur **l'huile essentielle de menthe poivrée** : déposez 1 goutte sous la langue, et une goutte sur chaque tempe (pas trop près des yeux). À faire 2 ou 3 fois dans la journée.

## Hématome

*L'herbe qu'il vous faut : persil*

Bosse, bleu, choc ? Dégainez vos glaçons au persil ! Une solution étonnante et efficace pour atténuer la douleur et prévenir les hématomes.

## En pratique

Mixez **30 g de persil frais** avec 60 ml d'eau jusqu'à obtenir un « jus ». Versez la préparation dans des bacs à glaçons et laissez prendre au congélateur. En cas d'hématome, entourez un glaçon dans une compresse ou un morceau de papier absorbant et déposez-le sur la zone touchée (mais pas directement sur la peau, sinon ça brûle !).

90

## Insomnie

*Les herbes qu'il vous faut : estragon, marjolaine, mélisse, verveine*

Certaines herbes ont des propriétés calmantes et sédatives. Préparez-les en infusion et sirotez-les le soir avant le coucher, vous dormirez comme un bébé !

## En pratique

Faites infuser **1 cuillère à café de feuilles de l'herbe de votre choix** dans 250 ml d'eau pendant 5 minutes. Filtrez et buvez après le repas du soir. Vous pouvez sucrer avec 1 cuillère

à soupe de miel de fleur d'oranger (n'oubliez pas, dans ce cas, de vous laver les dents après).

## Mal d'estomac

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, estragon, origan*

Les maux d'estomac peuvent être déclenchés par plusieurs facteurs : excès en tous genres (aliments gras, alcool, médicaments...), stress, présence d'un germe... Dans tous les cas, les herbes aromatiques peuvent aider à soulager ces douleurs vraiment désagréables.

91

### En pratique

- En cas de douleur, vous pouvez mâcher **quelques feuilles de basilic frais**.
- Si vous êtes de nature stressée, misez sur **les infusions d'origan** : faites infuser 1 cuillère à café d'origan séché dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrez et buvez.
- Appliquez **2 gouttes d'huile essentielle d'estrragon** sur la région de l'estomac et massez tout doucement.

## Mal des transports

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, persil, menthe*

Contre le mal des transports, il existe mille et une astuces. Avez-vous testé celles-ci ?

### En pratique

92

- Déposez **quelques branches de persil frais** entre les seins, ou attachez-les sur la poitrine à l'aide d'un petit morceau de sparadrap. Une vraie astuce de grand-mère, aussi efficace sur les adultes que sur les enfants !
- Avant le départ, buvez **une infusion de menthe** ou de **basilic frais**.
- Avant le départ, vous pouvez aussi déposer **1 goutte d'huile essentielle de basilic** ou de **menthe poivrée** sous la langue ou sur un petit morceau de sucre à laisser fondre dans la bouche. Renouvelez si nécessaire au bout de 3 ou 4 heures.



## Mal à la gorge, angine

*Les herbes qu'il vous faut : thym, romarin, sarriette, sauge*

Un début de mal de gorge ? Réagissez vite afin d'éviter que celui-ci ne se transforme en angine, beaucoup plus douloureuse !

### En pratique

- Buvez plusieurs fois par jour **des infusions de thym** ou de **romarin**.
- En parallèle, faites **des gargarismes au thym**, à la **sarriette** ou à la **sauge**. Jetez une petite poignée de l'herbe de votre choix, fraîche ou sèche, dans 300 ml d'eau bouillante et laissez infuser 5 minutes. Filtrez et laissez tiédir. Utilisez cette solution pour faire des gargarismes. À faire deux ou trois fois par jour.

*Voir aussi « Rhume », p. 102.*



## Manque d'appétit

*Les herbes qu'il vous faut : cerfeuil, origan, persil*

Les herbes aromatiques ouvrent l'appétit, en stimulant toute la sphère digestive. N'hésitez pas à les consommer en début de repas !

### En pratique

94

Commencez votre repas avec **des herbes fraîches** : par exemple, une salade de concombre au cerfeuil, des carottes râpées avec du persil, une salade de tomates à l'origan...

## Mauvaise haleine

*Les herbes qu'il vous faut : persil, aneth, origan, menthe, laurier*

La mauvaise haleine (ou « halitose » dans le langage médical) peut avoir plusieurs causes : hygiène bucco-dentaire insuffisante dans la plupart des cas, mais aussi problèmes de digestion, infection ORL... Dans tous les cas, les herbes aromatiques peuvent représenter une vraie solution.

## En pratique

- Après le repas ou à tout moment de la journée, mâchez **quelques brins de persil plat frais entiers**. En plus, c'est excellent pour la digestion et pour la forme (plein de vitamines et de minéraux !). Vous pouvez aussi, de la même manière, mâcher **quelques feuilles fraîches d'aneth ou d'origan**.
- Après le repas, vous pouvez également boire **des infusions de menthe** ou faire des bains de bouche avec cette même infusion.
- Vous pouvez aussi utiliser **1 cuillère à soupe d'hydrolat de menthe ou de laurier** en eau de rinçage après chaque lavage de dents.
- Autre solution : déposez **1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée** sous la langue après le repas (excellent pour la digestion !).

*Voir aussi « Hygiène bucco-dentaire », p. 87.*

## Ménopause

*L'herbe qu'il vous faut : sauge*

Contre les problèmes liés à la ménopause, c'est la sauge qu'il vous faut ! Cette plante est l'alliée des femmes, car elle aide à lutter contre tous

les symptômes liés à ce grand bouleversement hormonal : bouffées de chaleur, sensation de gonflement, rétention d'eau, migraines...

### En pratique

Préparez une infusion de sauge : faites infuser 5 à 6 feuilles de sauge fraîche dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrez et laissez tiédir. Buvez cette infusion une fois par jour après le repas.

96

## Migraine, maux de tête

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

En cas de migraine, votre alliée, c'est la menthe ! Son effet froid (que l'on ressent particulièrement lorsque l'on utilise l'huile essentielle) est lié à sa richesse en menthol, qui a des propriétés antidouleur.

### En pratique

- Buvez deux à trois fois par jour une **infusion de menthe poivrée** : faites infuser 5 à 6 feuilles

fraîches de menthe poivrée dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes.

- Vous pouvez également utiliser cette infusion **en cataplasme**. Trempez un linge dans l'infusion refroidie et déposez-le sur le front, les tempes et la nuque. Laissez poser 10 minutes.
- Appliquez **1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée** sur chaque tempe, et/ou sur le front, et/ou sur la nuque. Attention à ne pas l'appliquer trop près des yeux. À ne pas faire chez les jeunes enfants et chez les femmes enceintes.



## Ostéoporose

*Les herbes qu'il vous faut : basilic, coriandre, estragon, origan, sauge, persil*

La plupart des herbes aromatiques sont riches en vitamine K, essentielle pour fixer le calcium et

donc prévenir les risques d'ostéoporose (fragilisation des os lors de la ménopause).

### En pratique

Mettez régulièrement **ces herbes fraîches** au menu !

*Voir aussi « Ménopause », p. 95.*

## Piqûre d'insecte

*Les herbes qu'il vous faut : cerfeuil, persil, sarriette, sauge, mélisse, citronnelle*

Pour apaiser les démangeaisons liées aux piqûres d'insectes, rien de tel que les herbes aromatiques fraîches !

### En pratique

- Froissez **quelques feuilles de cerfeuil, de sarriette, de sauge ou de persil** entre les doigts et frottez-les sur la zone piquée. Renouvelez si nécessaire au bout de quelques heures.
- Vous pouvez aussi préparer une infusion de persil avec **1 cuillère à soupe de persil frais haché**

à laisser infuser dans 125 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Imbibez-en un linge propre et appliquez sur la zone piquée pendant 10 minutes.

- Autre solution : **le suc de persil frais**. Pour le préparer, mixez simplement quelques brins de persil frais entiers. Appliquez sur les piqûres et laissez sécher.
- Vous pouvez également appliquer une compresse imbibée **d'hydrolat de mélisse**.
- En cas de piqûre de moustique, appliquez **1 goutte d'huile essentielle de citronnelle** sur le bouton.

## Plaie

*Les herbes qu'il vous faut : thym, cerfeuil*

Le thym est un excellent désinfectant : il empêche que la plaie ne s'infecte et favorise même sa cicatrisation. Un remède à tester



d'urgence pour les petites plaies du quotidien (coupures, brûlures...). Le cerfeuil est aussi une plante efficace.

### En pratique

- Lavez la plaie avec **une infusion de thym** (1 cuillère à soupe de thym sec à laisser infuser 10 minutes dans 250 ml d'eau bouillante). Vous pouvez également appliquer cette infusion en compresses.
- **Le cerfeuil** peut être utilisé de la même manière : en infusion ou bien en suc. Passez une poignée de feuilles fraîches au mixeur afin d'en récupérer le jus, puis appliquez à l'aide d'une compresse stérile).

100

## Rage de dents

*Les herbes qu'il vous faut : coriandre, menthe, origan*

Certaines herbes ont des propriétés antidouleur. Pratique pour soulager les maux de dents... en attendant son rendez-vous chez le dentiste !

## En pratique

- Mâchez **quelques feuilles d'origan** ou de menthe fraîches.
- Vous pouvez aussi préparer une **infusion de coriandre** et appliquer des compresses imbibées de cette solution entre la gencive et la joue.

## Rhumatismes, douleurs articulaires

101

*Les herbes qu'il vous faut : origan, laurier*

Certaines plantes peuvent aider à soulager les rhumatismes. Utilisez-les en bain ou en cataplasmes.

## En pratique

- Préparez une décoction de feuilles de laurier ou de romarin : jetez **1 poignée de feuilles de laurier** sec ou frais dans un litre d'eau et portez à ébullition. Hors du feu, laissez infuser 15 minutes, filtrez et versez dans l'eau du bain.
- Vous pouvez aussi poser sur les zones douloureuses **des compresses d'infusion d'origan**. Laissez poser 10 minutes minimum.

## Rhume

*Les herbes qu'il vous faut : sauge, thym*

Certaines herbes ont des propriétés antibactériennes et antivirales. En infusion ou en inhalation, elles peuvent vous aider à combattre tous les vilains microbes.

102

### En pratique

- Préparez une infusion de sauge ou de thym : faites infuser 5 à 6 feuilles de sauge fraîche ou quelques brins de thym frais ou sec dans 250 ml d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrez et laissez tiédir. Buvez cette infusion une fois par jour après le repas.
- Autre solution : utilisez cette **infusion de sauge** ou **de thym** en inhalation. Posez une serviette sur votre tête et respirez les vapeurs de cette infusion pendant quelques minutes. Elle doit être chaude mais non bouillante.

## Rhume des foins

*Les herbes qu'il vous faut : estragon, marjolaine, thym, sauge*

Chaque année à la même période, vous avez le nez qui coule et les yeux qui pleurent ? Ne cherchez plus, il s'agit sûrement d'une allergie saisonnière !

### En pratique

- **Mâchez des feuilles d'estragon frais.** Ou bien respirez un mouchoir en papier sur lequel vous avez déposé 2 ou 3 **gouttes d'huile essentielle d'estragon.**
- **Les infusions de thym, de marjolaine ou de sauge** peuvent également vous aider à combattre les petites allergies. Buvez-en 2 à 3 tasses par jour.



## Stress, anxiété

*Les herbes qu'il vous faut : mélisse, marjolaine, basilic*

Certaines plantes ont des propriétés tranquillisantes. C'est le cas par exemple de la mélisse, utilisée depuis des siècles pour lutter contre la nervosité et tous les troubles qui lui sont associés. Autres plantes aromatiques efficaces : la marjolaine et le basilic, aux vertus calmantes.

104

### En pratique

- Faites infuser **1 cuillère à café de feuilles (fraîches ou sèches) de mélisse**, de marjolaine ou de basilic dans 250 ml d'eau pendant 5 minutes. Filtrez et buvez après chaque repas.
- Si vous êtes de nature très stressée, la bonne idée, c'est peut-être de diminuer votre consommation de caféine. Le matin ou après le déjeuner, remplacez votre café habituel (à l'effet excitant !) par **une infusion de mélisse**.
- Vous pouvez aussi profiter des effets relaxants de la mélisse dans votre bain. Préparez une infusion avec **2 grosses poignées de feuilles de mélisse fraîche ou sèche** pour 1 litre d'eau

bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez puis versez dans l'eau du bain.

- Autre solution : enfermez **une poignée de feuilles de mélisse fraîche ou sèche** dans un petit sac en tissu, et nouez-le sous votre robinet pendant que l'eau de votre bain coule. Utilisez ensuite ce sachet aromatique pour vous frotter tout le corps.





# Leurs utilisations beauté

### Après-rasage

*Les herbes qu'il vous faut : menthe, mélisse*

Pour apaiser le feu du rasoir, rien de tel que l'hydrolat de menthe, aux vertus rafraîchissantes. De plus, grâce à ses propriétés antiseptiques, elle favorise la cicatrisation des petites plaies et des coupures éventuelles. En plus, son parfum est excellent pour se booster le matin !

### En pratique

Versez un peu d'hydrolat de menthe ou de mélisse au creux de vos mains, et tapotez le visage tout doucement.



## Cheveux fatigués, cassants

*Les herbes qu'il vous faut : persil, romarin*

Riches en minéraux et vitamines, certaines herbes aromatiques tonifient et réparent les cheveux les plus fragiles.

### En pratique

108

- Préparez une infusion de persil avec **2 cuillères à soupe de persil frais haché** à laisser infuser dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et laissez tiédir. Utilisez cette infusion en dernière eau de rinçage. Séchez ensuite les cheveux comme d'habitude.
- Vous pouvez aussi préparer un **shampooing fortifiant et tout doux au romarin**. Faites infuser 2 cuillères à soupe de romarin frais haché dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez puis mélangez avec 400 ml de shampooing neutre. À utiliser aussi souvent que vous voulez.

## Chute de cheveux

*Les herbes qu'il vous faut : romarin, sauge, thym*

De nombreux produits antichute de cheveux vendus dans le commerce contiennent des extraits de plantes aromatiques. Et pour cause : celles-ci ont des vertus fortifiantes. De plus, certaines peuvent agir directement sur les causes de la chute, comme le stress, les déséquilibres hormonaux...

109

### En pratique

- Préparez **une infusion de romarin frais ou sec** (1 poignée à laisser infuser 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante). Filtrez et laissez refroidir. Utilisez cette lotion chaque matin en frictions sur le cuir chevelu.
- Autre solution : utiliser de **l'hydrolat de romarin, de sauge ou de thym** en frictions quotidiennes sur le cuir chevelu.
- Les huiles essentielles sont également très efficaces. Ajoutez par exemple **1 goutte d'huile essentielle de romarin** ou de **thym** dans votre dose de shampoing habituel. Massez doucement avant de rincer.

- Vous pouvez également boire des tisanes de sauge, en cas de chute de cheveux liée à un problème hormonal (femmes).

## Paupières gonflées, yeux fatigués

110

*Les herbes qu'il vous faut : cerfeuil, persil*

Le matin, vous vous réveillez avec les paupières toutes gonflées ? Ou alors vous avez mal aux yeux ? Et si vous leur offriez un petit soin décongestionnant ?

### En pratique

- Dans une petite casserole, versez 250 ml d'eau et 7 ou 8 brins de cerfeuil frais. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Filtrez, laissez refroidir et versez dans une bouteille (cette infusion se conserve une petite semaine au réfrigérateur). Appliquez-la chaque matin sur les paupières à l'aide d'un disque de coton. Pour un résultat encore plus efficace, laissez poser 10 minutes sur vos paupières des compresses imbibées de cette lotion.

- Préparez une infusion de persil avec **1 cuillère à soupe de persil frais** haché à laisser infuser dans 125 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et laissez refroidir. Imbibez 2 disques de coton avec cette infusion et posez-les sur les paupières pendant 5 à 10 minutes avant de rincer.

## Peau grasse, à problèmes

*Les herbes qu'il vous faut : menthe, origan, thym, romarin, sauge*

De nombreuses herbes, comme la menthe, l'origan ou le romarin, ont des vertus purifiantes, astringentes, antiseptiques et antiséborrhéiques. Parfait pour traiter les peaux grasses et impures de manière douce et 100 % naturelle !

### En pratique

- Préparez une infusion de menthe, d'origan, de thym ou de romarin (2 cuillères à soupe de feuilles fraîches ou sèches à laisser infuser 5 à 10 minutes dans 250 ml d'eau bouillante).

Utilisez-la en lotion ou en pulvérisation sur le visage le matin et le soir, en évitant le contour des yeux.

- Vous pouvez aussi utiliser **les hydrolats** : menthe, thym, sauge, romarin... Pulvériser sur votre peau chaque matin : idéal pour se réveiller ! Ou passez un coton imbibé le soir après le démaquillage. Vous pouvez également les utiliser en masque : imbibe une compresse avec de l'hydrolat de votre choix, appliquez sur le visage et laissez poser 30 minutes.

112

- Autre solution : faire **un bain de vapeur de romarin ou de thym** pour ouvrir et assainir les pores. Jetez 1 cuillère à soupe de romarin frais ou sec dans 1 bol d'eau bien chaude. Posez une serviette sur votre tête et laissez les vapeurs de romarin agir pendant 5 à 10 minutes. Faites ensuite un gommage afin de désincruster les pores.

## Peau sèche, sensible

*L'herbe qu'il vous faut : persil*

L'allié des peaux sèches et sensibles, c'est le persil !

## En pratique

Préparez une infusion de persil avec **2 cuillères à soupe de persil frais haché** à laisser infuser dans 250 ml d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et laissez tiédir. Utilisez cette infusion en masque : imbinez un linge propre et posez-le sur le visage pendant 15 minutes. Rincez et séchez délicatement.

113

## Pellicules, démangeaisons

*Les herbes qu'il vous faut : romarin, menthe, persil, thym, origan*

Certaines herbes ont des vertus rééquilibrantes et assainissantes, qui aident à lutter contre les pellicules et autres problèmes de démangeaisons du cuir chevelu.

## En pratique

- Préparez **une eau au romarin** : faites bouillir 250 ml d'eau et ajoutez 3 cuillères à soupe de romarin séché. Faites infuser 30 minutes à



couvert puis filtrez. Ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Cette eau peut s'utiliser en dernière eau de rinçage après chaque shampoing. Ou bien en solution assainissante entre deux shampoings : versez toute la solution sur les cheveux, massez doucement le cuir chevelu puis séchez vos cheveux comme d'habitude (ne rincez pas).

114

- Vous pouvez aussi préparer **une infusion de menthe, de persil, de romarin, de thym ou d'origan** (1 poignée d'herbes fraîches ou sèches à laisser infuser 10 minutes dans 1 litre d'eau bouillante). Filtrez et laissez refroidir. Utilisez cette lotion chaque matin en frictions sur le cuir chevelu.

## Pieds fatigués

*Les herbes qu'il vous faut : mélisse, origan*

Vous avez marché toute la journée et vos pieds réclament toute votre attention le soir. Chouchoutez-les avec un bain relaxant...

## En pratique

Dans une bassine, versez 2 litres d'eau bouillante et **1 poignée de feuilles fraîches ou sèches de mélisse** ou d'**origan**. Laissez infuser 15 minutes. Une fois que l'eau est à la bonne température (encore chaude mais supportable), plongez-y vos pieds, et laissez-les dedans 15 minutes.

## Rides

*L'herbe qu'il vous faut : cerfeuil*

Voilà un remède de grand-mère à tester d'urgence pour retrouver une peau lisse et douce comme celle d'un bébé !

## En pratique

Faites infuser **1 petit bouquet de cerfeuil frais** dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez, versez dans une bouteille et laissez refroidir. Utilisez cette infusion en masque au moins 2 à 3 fois par semaine : imbiblez des compresses et posez-les sur le visage pendant 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau fraîche.

## Transpiration excessive

*L'herbe qu'il vous faut : sauge*

Ce phénomène a un nom médical : c'est l'hyperhidrose. Contre ce trouble, très gênant au quotidien, la sauge peut être très efficace, que la transpiration excessive soit générale ou locale (aisselles, paumes, plante des pieds...). D'ailleurs, cette herbe aromatique entre dans la composition de nombreux produits cosmétiques vendus dans le commerce et destinés à cet usage.

116

### En pratique

Vous pouvez utiliser l'**hydrolat de sauge** en pulvérisations sur les zones concernées (paumes, plante des pieds, aisselles...). À renouveler dans la journée si nécessaire.



# Leurs utilisations dans la maison et au jardin

### Air ambiant

*L'herbe qu'il vous faut : sauge, thym*

Pour purifier l'air intérieur de votre maison de façon totalement naturelle, misez sur la sauge et le thym, deux plantes aromatiques aux propriétés désinfectantes et vivifiantes. Et n'oubliez pas que le premier réflexe à adopter pour renouveler l'air est d'aérer tous les jours pendant au moins 15 minutes, hiver comme été.

## En pratique

- Si vous avez une cheminée, faites-y brûler **quelques feuilles de sauge fraîche ou sèche** quand vous faites du feu.
- Autre solution pour rafraîchir l'air de la cuisine : jetez **5 ou 6 feuilles de sauge fraîche ou sèche** dans une casserole d'eau bouillante et laissez frémir 30 minutes.
- Si une personne est malade à la maison, utilisez **le thym**, frais ou sec. Jetez-en quelques branches dans une casserole d'eau bouillante et laissez frémir 30 minutes.

## Araignées

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

Les araignées détestent l'odeur de la menthe. Si vous en êtes envahi, repoussez-les simplement et naturellement grâce à cette petite astuce !

## En pratique

Parsemez les endroits qu'elles préfèrent de **quelques feuilles de menthe fraîche**. Renouvelez-les dès qu'elles ont séché.

## Armoire

*L'herbe qu'il vous faut : romarin*

Vos armoires ou commodes sentent le renfermé et, du coup, vos vêtements aussi ? Pour apporter un petit coup de frais à l'ensemble, rien de tel que l'huile essentielle de romarin.

### En pratique

Dans une petite coupelle, versez 2 cuillères à soupe d'argile en poudre (aux propriétés anti-odeurs) et **10 gouttes d'huile essentielle de romarin**. Posez la coupelle dans l'armoire. Ajoutez à nouveau 10 gouttes d'huile essentielle de romarin quand l'odeur de frais s'est estompée...

119

## Aspirateur

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

Pour parfumer l'air de la maison quand vous passez l'aspirateur, il existe une astuce toute simple...



## En pratique

Jetez sur le sol **quelques feuilles de menthe séchée** et aspirez-les. Une fois dans le sac de l'aspirateur, sous l'effet de la chaleur, elles vont diffuser une odeur fraîche à chaque fois que vous passerez l'aspirateur.

120

## Matelas, tapis

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

Envie de donner un petit coup de frais au tapis de votre salon ou à votre matelas ? Voici une poudre à la fois rafraîchissante, assainissante et nettoyante.

## En pratique

- Mixez l'équivalent de **1 tasse de menthe séchée**. Mélangez avec 1 tasse de bicarbonate de soude et répartissez ce mélange sur le tapis ou le matelas. Laissez agir au moins 30 minutes. Frottez ensuite à l'aide d'une petite brosse puis passez l'aspirateur.

## Mites, puces

*Les herbes qu'il vous faut : laurier, menthe, romarin, sauge, thym*

Les mites et les puces détestent l'odeur des herbes aromatiques. Protégez-vous de ces petits indésirables d'une façon simple et 100 % naturelle !

### En pratique

- Pour vos placards à vêtements : fabriquez **des boules antimites avec des herbes séchées**. Enfermez-les dans un mouchoir ou une grande compresse et disposez-les sur les étagères. Renouvelez-les régulièrement.
- Pour protéger vos tapis : répartissez **des herbes séchées** en dessous. Renouvelez-les régulièrement.
- Contre les mites alimentaires : déposez **1 ou 2 feuilles de laurier séchées** dans chaque paquet de céréales, de farine... Utilisez de préférence des bocaux en verre hermétique.

## Mouches

*Les herbes qu'il vous faut : menthe, basilic*

Vous voulez empêcher que les mouches ne rentrent dans la maison ? Créez des barrières de plantes aromatiques !

### En pratique

122

Placez devant vos fenêtres **vos plantations de menthe et de basilic** : les mouches détestent cette odeur !

## Moustiques

*L'herbe qu'il vous faut : citronnelle*

C'est sûrement l'utilisation la plus connue de la citronnelle : faire fuir les moustiques.

### En pratique

- Faites brûler **quelques écorces sèches de citronnelle** ou diffusez **quelques gouttes d'huile essentielle de citronnelle** dans un diffuseur.
- Pour protéger votre peau des moustiques, vous pouvez aussi frotter **de la citronnelle**

fraîche dessus, ou déposer 1 goutte d'huile essentielle de citronnelle. Renouvelez régulièrement, car son parfum s'évapore rapidement.



## Nettoyant ménager

123

*Les herbes qu'il vous faut : thym, romarin*

Le thym et le romarin sont des désinfectants puissants : on les retrouve d'ailleurs dans de nombreux produits ménagers du commerce. Autre atout : ils sentent « le propre ». Profitez de leurs propriétés dans vos produits ménagers faits maison !

### En pratique

- Faites bouillir 500 ml d'eau dans une casserole. Ajoutez **une grosse poignée de thym frais ou séché** et laissez infuser 1 heure à couvert. Filtrez puis versez dans un flacon vaporisateur. Ajoutez 200 ml de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe de savon noir ou de Marseille liquide.

Utilisez cette solution pour désinfecter toutes les surfaces dans la cuisine.

- Vous pouvez également préparer une solution au romarin. Dans une casserole, versez 1 litre d'eau et 4 **poignées de romarin frais ou séché**. Portez à ébullition et laissez bouillir 30 minutes à couvert. Filtrez et versez dans un flacon vaporisateur. Idéal pour désinfecter toutes les surfaces de la salle de bains, par exemple.

124

- Vous pouvez aussi utiliser les **huiles essentielles de thym ou de romarin**, aux propriétés antiseptiques et antibactériennes. Ajoutez-en par exemple 10 gouttes dans l'eau de votre seau pour laver le sol de la cuisine et de la salle de bains. Ou bien 1 goutte sur votre éponge, pour désinfecter les plans de travail.

## Odeurs

*Les herbes qu'il vous faut : thym, romarin, laurier, sauge*

Pour éliminer les mauvaises odeurs dans la maison (et particulièrement les odeurs de friture), oubliez les désodorisants bourrés de

produits chimiques et qui ne font que polluer ! Adoptez plutôt ces remèdes naturels et efficaces.

## En pratique

Faites brûler sur un grill chaud **une poignée d'herbes aromatiques** de votre choix.

Autre solution, pour éliminer les odeurs de cuisine notamment : versez **une poignée de thym frais ou sec** ou **quelques feuilles de sauge fraîche** dans une casserole d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes sans couvrir. Les vapeurs d'herbes aromatiques qui vont se dégager vont désodoriser l'air et assainir l'atmosphère.

## Potager

*Les herbes qu'il vous faut : aneth, basilic, coriandre, menthe, persil, sauge, citronnelle, thym...*

Adeptes du jardinage naturel, les herbes aromatiques sont aussi vos amies ! Certaines d'entre elles, plantées aux côtés de vos légumes, vous aident à repousser les indésirables. D'autres favorisent le bon développement de vos légumes.

## En pratique

- Près des salades, plantez **du romarin**, de la **sarriette**, de la **sauge** ou **du thym** pour repousser les pucerons.
- Près des tomates, plantez **du basilic** et **du persil** pour stimuler leur croissance.
- Près des carottes, plantez **de la ciboulette** et **de la sauge** pour repousser la mouche de la carotte.
- Près des brocolis et des choux, optez pour le **romarin**, la **sauge**, la **sarriette**, l'**aneth**, la **menthe...** pour lutter contre la piéride.
- Près des concombres, plantez de la **sauge** pour favoriser leur développement, et **du basilic** contre l'oïdium.
- Près des courgettes, plantez **du basilic** contre l'oïdium, et **du thym** contre les limaces.
- Près des haricots, plantez **de la sarriette** et **du romarin** pour lutter contre la mouche du haricot, et donner du goût à vos légumes.
- Près des melons, plantez **du persil** et de l'**origan** contre les pucerons, ainsi que **du thym** contre les limaces.
- Près des pommes de terre, plantez de la **ciboulette** et de la **coriandre** contre les doryphores.
- Pour repousser les insectes, vous pouvez aussi préparer des décoctions naturelles. Faites

infuser 150 g de l'herbe fraîche choisie (voir tableau ci-dessous) grossièrement broyée dans 5 litre d'eau bouillante pendant une trentaine de minutes. Puis filtrez et laissez refroidir. Pulvériser cette infusion sur les plantes.

Infusion de...	pour combattre...
basilic	aphidés, mouches de l'asperge
coriandre	aphidés, acariens
menthe	fourmis, doryphores
persil	mouches de l'asperge
sauge, thym, citronnelle	vers des choux

## Réfrigérateur

*L'herbe qu'il vous faut : estragon*

Dès que vous ouvrez la porte de votre réfrigérateur, une délicieuse odeur de camembert se diffuse dans toute la maison ? Adoptez cette petite astuce toute simple !



## En pratique

Mettez **un rameau d'estragon frais** dans votre réfrigérateur pour éliminer les mauvaises odeurs. Changez-le toutes les 2 à 3 semaines.

## Souris

128

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

Votre cave est squattée par des petits rongeurs ? Oubliez les pièges, trop cruels et repoussez les souris avec une odeur qu'elles détestent : celle de la menthe.

## En pratique

Froissez **des feuilles de menthe fraîches** entre vos doigts et répartissez-les dans les endroits de passage. Changez-les tous les 4 à 5 jours.

# Leurs utilisations en cuisine

### La bible des astuces

#### Au début ou en fin de cuisson ?

Certaines herbes ne supportent pas la chaleur et s'ajoutent uniquement en fin de cuisson, d'autres ne révèlent leur parfum qu'après avoir mijoté pendant des heures...

- Les herbes « tendres », à ajouter en fin de cuisson, car elles sont fragiles : aneth, basilic, ciboulette, estragon, coriandre, marjolaine, menthe, persil, serpolet, verveine...
- Les herbes « coriaces » à ajouter en début de cuisson : romarin, sarriette, thym, laurier, origan, sauge...

## Beurre d'herbes

Voilà une délicieuse façon de profiter des parfums des herbes aromatiques : travaillez 100 g de beurre mou en pommade avec environ 6 cuillères à soupe d'herbes fraîches ciselées. Ajoutez le jus d'½ citron, salez et poivrez. Mettez au frais au moins 30 minutes pour que le beurre durcisse à nouveau. Servez avec des ingrédients chauds.

**Ainsi, le beurre, en fondant, va les parfumer.**

Quelques exemples :

- un beurre de sauge sur des pommes de terre cuites à l'eau ;
- un beurre ail-basilic sur des pâtes ;
- un beurre d'aneth sur un filet de poisson blanc...

🔪 **L'astuce en +** : une fois le beurre prêt, déposez-le en quenelle au centre d'un morceau de film plastique. Refermez le rouleau et mettez au frais au moins 30 minutes. Au moment de servir, ôtez le film plastique et coupez le rouleau en tranches. À consommer dans les 2 ou 3 jours.

## Ciselage facile

Pour ciseler les herbes, il existe deux grandes techniques :

- **Pour les grandes feuilles** (menthe, sauge...) : empilez-les en plusieurs couches, roulez-les et taillez ces petits rouleaux à l'aide d'un couteau.
- **Pour les plus petites feuilles** (cerfeuil, persil, coriandre...) : mettez-les dans un verre haut et hachez-les à l'aide d'une paire de ciseaux.

131

## Ciseler, hacher, découper, piler ?

- Certaines herbes aromatiques ne supportent pas les couteaux, car elles risquent de s'oxyder. C'est le cas par exemple du basilic. Il est préférable de déchirer les feuilles à la main.
- Les puristes ne cisèlent pas les herbes, ils les **pilent au mortier**. C'est ainsi, notamment, que l'on prépare le vrai pesto traditionnel (avec du basilic). Cette technique permet de libérer les



cellules contenant l'huile essentielle et donc de mieux révéler les arômes de l'herbe.

- **Oubliez aussi le couteau pour l'estragon**, car il n'aime pas être haché : il sera meilleur si vous le coupez grossièrement avec les doigts ou avec des ciseaux.

## Citronnelle, mode d'emploi

132

Les tiges de citronnelle fraîches peuvent s'utiliser de différentes façons.

- La partie inférieure de la tige (environ 7 cm au-dessus de la base) est la plus tendre. Après avoir ôté l'écorce extérieure, vous pouvez la hacher finement et l'ajouter dans les salades, les soupes, les poissons, les volailles, les woks...
- La partie supérieure est plus coriace, elle peut servir à aromatiser des bouillons ou des sauces, à préparer des tisanes... Coupez-la en gros tronçons afin de pouvoir les retirer facilement après cuisson.

La citronnelle sèche, elle, s'utilise uniquement dans les plats qui nécessitent une cuisson longue (soupes, bouillons, plats mijotés...) ou dans les marinades, car elle a besoin de se réhydrater pour diffuser ses arômes. Ne l'utilisez surtout pas dans les salades.

## Croûte d'herbes

Cette technique permet de cuire des pièces de viande (gigot ou carré d'agneau, filet mignon, côtelettes...), des volailles (poulet...) ou des poissons (saumon...). **La viande ou le poisson est cuit à cœur et bien parfumé** grâce à la croûte d'herbes qui, elle, croustille sous la dent. Le principe est simple : on mélange des herbes fraîches hachées (sauge, persil, thym, romarin...) avec de la mie de pain ainsi que de l'huile d'olive ou du beurre ramolli, de manière à obtenir une pâte. Celle-ci ressemble soit à une sorte de chapelure soit à une pâte compacte et épaisse que l'on peut étaler au rouleau. On fait ensuite adhérer cette préparation sur la pièce de viande, en pressant légèrement. Il ne reste plus qu'à enfourner la viande dans un four chaud.

*Voir la recette du filet mignon en croûte d'herbes fraîches p. 150.*

## Légumineuses

Certaines herbes aident à **mieux digérer les légumineuses**. N'hésitez pas par exemple à parsemer de sauge vos plats de lentilles, fèves, haricots blancs... Ou à les faire cuire avec quelques feuilles de sarriette.

## Liens solides

Les tiges de la ciboulette se transforment facilement en liens très solides (et comestibles !). Il suffit de **les plonger quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante** puis de les passer sous l'eau froide. Vous pourrez les utiliser ensuite pour enserrer un fagot de haricots verts, ficeler une roulade de saumon, fermer une papillote, nouer une aumônière... Un petit conseil : ne les passez pas au four ensuite !

## Meilleurs accords

Voici un petit tableau récapitulatif des meilleurs accords entre les herbes aromatiques et les autres ingrédients. À compléter au fil de vos découvertes et de vos expériences culinaires !

	À marier avec...
Aneth	... les concombres, les pommes de terre, le poisson cuit ou cru (particulièrement le saumon), les boulettes de viande, les fromages frais... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -



	À marier avec...
Basilic	<p>... les légumes provençaux (tomates, courgettes, aubergines...), la mozzarella, la ricotta, les pâtes, les lasagnes, les pizzas, les poissons blancs, les salades de fruits... Sans oublier le basilic thaï, délicieux dans tous les plats asiatiques...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>
Cerfeuil	<p>... les crudités (concombres, carottes, salade verte...), les sauces pour le poisson, les œufs brouillés ou en omelette...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>
Ciboulette	<p>... les fromages frais, les légumes cuits, les poissons, les viandes rouges, les quiches, les œufs brouillés, la crème (pour accompagner les pommes de terre au four)...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>



	À marier avec...
Citronnelle	... les woks et les salades d'inspiration asiatique, les salades de fruits exotiques... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Coriandre	... les salades de crudités (notamment les carottes), les soupes et les bouillons d'inspiration asiatique ou non, les poissons blancs, les boulettes de viande, les salades de fruits exotiques... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Estragon	... les légumes cuits (haricots verts, champignons...), les poissons au four, les volailles, les viandes en sauce, les œufs brouillés, les salades de fruits rouges... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -



	À marier avec...
Fenouil	... les crudités, les légumes verts cuits, les pâtes, les pommes de terre, les poissons, les viandes blanches... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Laurier	... les plats de viande mijotés (pot-au-feu, bourguignon...), le poulet, le poisson cuit au four, les plats de légumes... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Marjolaine	... les légumes provençaux (tomates, courgettes, aubergines...), les pâtes, le riz, les poissons, les volailles, les fromages frais... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Mélisse	... les poissons blancs, les fruits de mer, les volailles, les fromages frais, les salades de fruits... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -



	À marier avec...
Menthe	... les salades, les gaspachos, les petits pois, les poissons, l'agneau, les fromages frais, les salades de fruits, les desserts au chocolat... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Origan	... les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les pâtes, les pizzas, les poissons blancs, les viandes rouges, les omelettes, les quiches... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Persil	... les crudités, les légumes cuits, les poissons, les fruits de mer, les viandes rouges grillées, les œufs... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Romarin	... les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les pains, les pizzas, les poissons, les volailles, les fromages, les abricots... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -



	À marier avec...
Sarriette	<p>... les chèvres frais, les légumes secs, les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les viandes, les omelettes...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>
Sauge	<p>... les pommes de terre, les pâtes, les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les viandes, les salades de fruits...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>
Serpolet	<p>... les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les pommes de terre, le lapin, les volailles, les poissons entiers...</p> <p><i>C'est bon aussi avec :</i></p> <p>-</p> <p>-</p>



	À marier avec...
Thym	... les légumes provençaux (tomates, poivrons, courgettes, aubergines...), les ratatouilles, les poissons blancs, les viandes grillées ou mijotées, les chèvres frais et chauds, les salades de fruits, les abricots cuits... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -
Verveine	... les poissons blancs, les salades de fruits, les gâteaux maison... <i>C'est bon aussi avec :</i> - -

### Piques aromatiques

Utilisez les tiges fraîches ou sèches de romarin ou de laurier pour en faire des piques à brochettes. Il suffit d'ôter les feuilles avant d'y piquer les aliments et de faire cuire vos brochettes.

## Tiges et racines

Quand vous préparez les herbes fraîches, ne jetez pas leurs tiges et leurs racines, car **elles peuvent parfumer de nombreux plats** ! Utilisez par exemple les tiges de cerfeuil et de persil pour parfumer un bouillon ou un pot-au-feu. Quant aux racines de coriandre (bien lavées !), on peut s'en servir pour aromatiser une soupe, une sauce, un curry de volaille ou de poisson...

141

## Vinaigre parfumé

Les herbes aromatiques sont idéales pour relever et parfumer un simple vinaigre blanc. Ajoutez au choix, directement dans votre bouteille, **un brin d'aneth, quelques feuilles d'estragon ou bien de basilic pourpre, une tige d'origan...** Écrasez légèrement les herbes afin de libérer leur parfum. Laissez reposer au moins 10 jours avant utilisation.



## ENTRÉES

### Taboulé libanais

*Les herbes qu'il vous faut : persil plat, menthe, coriandre*

**Pour 6 à 8 personnes :**

2 bouquets de persil plat frais

1 bouquet de menthe fraîche

1 bouquet de coriandre fraîche

2 tomates

4 petits oignons nouveaux

6 c. à s. de boulgour

6 c. à s. d'huile d'olive

1 citron

Sel, poivre

**Préparation :**

- Faites cuire le boulgour selon les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
- Rincez, égouttez et ciselez les herbes.
- Lavez les tomates et coupez-les en tout petits dés. Hachez les oignons. Pressez le citron.
- Dans un saladier, mélangez le boulgour refroidi, les herbes ciselées, les dés de tomates et les oignons hachés. Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez et réservez au frais au moins 2 heures.

🍴 **Le conseil en +** : une excellente façon de consommer des herbes en grande quantité et de profiter de tous leurs bienfaits !

## Salade de pomélos à la coriandre

*L'herbe qu'il vous faut : coriandre*

**Pour 4 personnes :**

3 pomélos

1 oignon rouge

1 bouquet de coriandre fraîche

1 citron vert

2 c. à s. de sauce de soja

1 c. à s. de nuoc mam (sauce de poisson)

1 pincée de piment

**Préparation :**

- Pelez les pomélos à vif et détaillez les suprêmes (quartiers sans les membranes et les petites peaux blanches). Coupez-les en dés.
- Pelez et émincez finement l'oignon. Lavez, égouttez et ciselez la coriandre. Pressez le citron.
- Dans un saladier, versez le jus de citron, le nuoc mam et la sauce de soja. Ajoutez le piment et mélangez bien.

- Ajoutez les pomélos, l'oignon rouge et la coriandre. Mélangez. Couvrez et réservez au frais au moins 1 heure avant de servir.

## Soupe de crevettes à la citronnelle

144

*Les herbes qu'il vous faut : coriandre, citronnelle*

**Pour 4 personnes :**

16 crevettes cuites et décortiquées

1 petite boîte de champignons de Paris entiers

2 carottes

500 ml de lait de coco

1 petit morceau de gingembre

1 bouquet de coriandre fraîche

3 tiges de citronnelle fraîches

1 citron vert

1 oignon

1 c. à s. de sauce de poisson (nuoc-mâm)

1 cube de bouillon de poulet

10 grains de poivre

**Préparation :**

- Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Coupez

les 3 tiges de citronnelle en deux dans le sens de la longueur, puis en bâtonnets. Épluchez et râpez le gingembre.

- Dans une grande marmite, versez 750 ml d'eau. Ajoutez l'oignon, les carottes, le cube de bouillon, le poivre en grains, le gingembre et les bâtonnets de citronnelle. Couvrez, portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes. Retirez du feu et laissez reposer 15 minutes, puis filtrez.
- Rincez les champignons de Paris. Pressez le citron.
- Remettez le bouillon sur le feu, ajoutez les champignons de Paris, le lait de coco, le jus de citron et la sauce de poisson. Faites réchauffer tout doucement pendant 10 minutes sans laisser bouillir. Ajoutez les crevettes en fin de cuisson.
- Lavez, égouttez et ciselez la coriandre.
- Répartissez la soupe dans des grands bols, et décorez de feuilles de coriandre. Servez sans attendre.



## Velouté de cerfeuil

*L'herbe qu'il vous faut : cerfeuil*

**Pour 4 personnes :**

1 gros bouquet de cerfeuil frais

3 petites pommes de terre

1 oignon

1 cube de bouillon de légumes

15 cl de crème liquide

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Pelez et émincez l'oignon.

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive.

Ajoutez l'oignon et faites-le fondre 3 minutes à feu doux. Ajoutez les cubes de pommes de terre, 1 litre d'eau et le cube de bouillon de légumes. Salez légèrement et poivrez. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes environ.

- Pendant ce temps, rincez et effeuillez le cerfeuil.

- Mixez les pommes de terre et le bouillon avec la crème liquide, puis reversez le velouté dans une casserole. Faites chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez le cerfeuil et poursuivez la cuisson encore 5 minutes. Mixez à nouveau. Servez bien chaud.

## Salade de concombre à l'aneth

*L'herbe qu'il vous faut : aneth*

**Pour 4 personnes :**

2 concombres

100 g de fromage blanc

½ bouquet d'aneth frais

2 c. à s. de vinaigre de cidre

1 échalote

Gros sel, poivre du moulin

147

**Préparation :**

- Épluchez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une cuillère à soupe, creusez-les de manière à éliminer les pépins. Saupoudrez les demi-concombres de gros sel et faites-les dégorger 30 minutes dans une passoire.
- Pendant ce temps, pelez et hachez l'échalote. Rincez et ciselez grossièrement l'aneth.
- Mélangez le fromage blanc avec le vinaigre de cidre et l'échalote hachée. Poivrez.
- Rincez les concombres à l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en tranches. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez la sauce au fromage blanc et l'aneth ciselé. Mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Tartinade radis-feta-ciboulette

*L'herbe qu'il vous faut : ciboulette*

**Pour 4 personnes :**

1 botte de radis

50 g de feta

100 g de fromage blanc

1 bouquet de ciboulette fraîche

Sel, poivre du moulin

148

**Préparation :**

- Lavez les radis, éliminez les fanes et les racines. Coupez-les en rondelles très fines.
- Rincez et ciselez la ciboulette.
- Dans un bol, écrasez la feta à l'aide d'une fourchette. Ajoutez le fromage blanc et la ciboulette, et mélangez. Salez et poivrez.
- Ajoutez les rondelles de radis et mélangez. Mettez au frais au moins 1 heure.

👉 **Le conseil en + :** servez cette tartinade à l'apéritif, avec des tranches de pain grillé.



## PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

### Rôti de porc au thym et au laurier

*Les herbes qu'il vous faut : laurier, thym*

**Pour 6 personnes :**

1 rôti de porc (1 kg environ)

12 pommes de terre de taille moyenne

Une vingtaine de feuilles de laurier frais ou sec

2 branches de thym frais ou sec

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Pelez et émincez l'ail et l'oignon.
- Huilez un plat à four et répartissez les feuilles de laurier dans le fond.
- Salez et poivrez le rôti. Déposez-le sur les feuilles de laurier. Ajoutez les pommes de terre, l'ail, l'oignon et le thym.
- Couvrez le plat avec un papier aluminium et enfournez 1 h 15.

## Filet mignon en croûte d'herbes fraîches

*Les herbes qu'il vous faut : sauge, thym, persil plat*

**Pour 4 personnes :**

2 filets mignons de porc

3 tranches de pain de mie

1 cuillère à soupe de moutarde

10 feuilles de sauge fraîche

2 branches de thym frais ou sec

Quelques brins de persil plat frais

1 gousse d'ail

3 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Préchauffez le four thermostat 7 (210 °C).
- Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Pelez et émincez l'ail. Ôtez la croûte du pain de mie.
- Mixez les herbes avec l'ail, le pain de mie et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer les filets mignons 2 minutes de chaque côté. Laissez-les refroidir puis badigeonnez-les de la moutarde. Déposez ensuite la chapelure aux herbes en pressant bien de manière à la faire adhérer.

- Posez les filets mignons dans un plat à four et enfournez 25 minutes.

🔪 **Le conseil en + :** vous pouvez varier les herbes selon votre goût...

## Filets de sole au gros sel et au thym

151

*L'herbe qu'il vous faut : thym*

**Pour 4 personnes :**

- 8 filets de sole (avec la peau)
- 1 kg de gros sel de Guérande
- 1 bouquet de thym frais

**Préparation :**

- Dans une cocotte assez large, versez le gros sel sur une couche d'environ 1 cm. Ajoutez ½ verre d'eau de manière à humidifier légèrement le sel.
- Posez par-dessus les branches de thym rincées puis les filets de poisson côté peau.
- Fermez le couvercle et faites cuire 10 à 15 minutes.
- Servez bien chaud.

## Rougets à l'origan

*L'herbe qu'il vous faut : origan*

**Pour 4 personnes :**

8 filets de rouget

1 botte d'origan frais

1 gousse d'ail

½ citron

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel

152

**Préparation :**

- Préchauffez le grill du four.
- Pelez la gousse d'ail et coupez-la grossièrement. Écrasez-la dans un mortier avec l'origan et 1 cuillère à café de sel. Ajoutez progressivement 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus du citron de manière à obtenir une sauce homogène.
- Incisez légèrement la peau des filets de rouget. Répartissez par-dessus la sauce à l'origan.
- Déposez les filets de poisson dans un plat à four légèrement huilé. Passez sous le grill du four pendant 7 à 8 minutes. Servez bien chaud.

## Spaghettis au citron et au persil

*L'herbe qu'il vous faut : persil*

**Pour 4 personnes :**

250 g de spaghettis

½ bouquet de persil frais

1 citron non traité ou bio

15 cl de crème fraîche liquide

40 g de parmesan râpé

Gros sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon les indications de l'emballage.
- Rincez le citron et récupérez son zeste. Pressez-le.
- Rincez le persil et ciselez-le grossièrement.
- Dans une poêle, versez la crème fraîche avec le zeste du citron. Poivrez. Faites chauffer à feu doux sans laisser bouillir pendant 10 minutes.
- Ajoutez les pâtes égouttées, le persil et le jus du citron. Mélangez et laissez chauffer 5 minutes.
- Parsemez du persil ciselé et mélangez. Servez les spaghettis bien chauds, accompagnés de parmesan.

## Pommes de terre à la sauge et au lard

*L'herbe qu'il vous faut : sauge*

**Pour 4 personnes :**

12 pommes de terre de taille moyenne

12 feuilles de sauge fraîche

6 tranches de lard

1 gousse d'ail

2 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

**Préparation :**

- Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
- Pelez l'ail et hachez-le grossièrement. Coupez les tranches de lard en deux.
- Lavez soigneusement les pommes de terre et creusez-les sur toute leur longueur à l'aide d'un vide-pomme.
- Roulez ensemble une demi-feuille de lard et une feuille de sauge. Insérez ce petit rouleau dans chaque pomme de terre, et ajoutez un peu d'ail.
- Déposez les pommes de terre dans un plat à four huilé. Versez le reste d'huile sur les pommes de terre. Saupoudrez de sel et de poivre.
- Enfourez et laissez cuire pendant 1 heure.

## Purée de pois cassés aux herbes

*Les herbes qu'il vous faut : romarin, thym, sauge, laurier...*

**Pour 4 à 6 personnes :**

350 g de pois cassés

1 petite pomme de terre

1 bouquet d'herbes fraîches ou sèches (romarin, thym, sauge, laurier...)

1 échalote

1 gousse d'ail

20 g de beurre

Sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Faites tremper les pois cassés pendant toute une nuit dans un grand saladier rempli d'eau.
- Le lendemain matin, rincez les pois cassés. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés. Pelez et hachez l'ail et l'échalote.
- Déposez les pois cassés, la pomme de terre, l'ail, l'échalote et les herbes dans une cocotte. Recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir pendant 1 heure à couvert.
- Égouttez, enlevez les herbes puis mixez les pois cassés avec le beurre. Salez et poivrez. Servez la purée bien chaude.

## Pâtes fraîches à la marjolaine

*L'herbe qu'il vous faut : marjolaine*

**Pour 4 à 6 personnes :**

500 g de pâtes fraîches

4 tomates

1 petit bouquet de marjolaine fraîche

2 c. à s. de concentré de tomates

1 gousse d'ail

1 oignon

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

**Préparation :**

- Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Rincez et égouttez la marjolaine, ciselez-la grossièrement.

- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et l'oignon, et laissez-les fondre 5 minutes à feu doux ; puis les tomates et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez le concentré de tomates, la marjolaine et 100 ml d'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux 10 minutes.

- Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les et servez-les accompagnées de la sauce.

## Tarte au chèvre et à la sarriette

*L'herbe qu'il vous faut : sarriette*

**Pour 4 à 6 personnes :**

100 g de bûche de chèvre

4 tomates

1 rouleau de pâte feuilletée

2 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de moutarde à l'ancienne

2 branches de sarriette fraîche

Sel, poivre

**Préparation :**

- Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
- Déroulez la pâte feuilletée. Étalez par-dessus la moutarde.
- Rincez les tomates et coupez-les en rondelles. Rincez et hachez grossièrement les feuilles de sarriette.
- Disposez les rondelles de tomates sur la pâte. Versez par-dessus la moitié de la sarriette. Salez et poivrez. Enfournez 15 minutes.
- Coupez le fromage de chèvre en rondelles. Disposez-les sur la tarte. Versez l'huile d'olive et le reste de la sarriette. Enfournez à nouveau 5 minutes. Servez la tarte bien chaude.

## DESSERTS

### Ananas poêlé à l'estragon

*L'herbe qu'il vous faut : estragon*

Pour 4 personnes :

1 ananas

Quelques feuilles d'estragon frais

15 g de beurre

4 c. à s. de miel liquide

158

**Préparation :**

- Épluchez l'ananas, ôtez son cœur et coupez-le en morceaux.
- Dans une poêle, faites fondre le beurre. Ajoutez les morceaux d'ananas et laissez-les cuire 5 minutes en les retournant de temps en temps.
- Rincez les feuilles d'estragon et déchirez-les grossièrement avec les doigts.
- Ajoutez le miel liquide et l'estragon dans la poêle. Laissez cuire encore 5 minutes et servez tiède.

## Salade de fruits rouges au basilic

*L'herbe qu'il vous faut : basilic*

**Pour 4 personnes :**

250 g de fraises

250 g de framboises

100 g de myrtilles

½ bouquet de basilic frais

1 citron

2 c. à s. de sucre en poudre

159

**Préparation :**

- Rincez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Si nécessaire, triez les framboises et les myrtilles.
- Rincez et ciselez grossièrement le basilic. Pressez le citron.
- Dans un saladier, mélangez les fruits rouges, le basilic, le jus de citron et le sucre. Servez sans attendre.

👉 **Le conseil en + :** vous pouvez remplacer le basilic par de la mélisse !



## Abricots rôtis au thym

*L'herbe qu'il vous faut : thym*

**Pour 4 personnes :**

12 abricots

2 tiges de thym frais

2 cuillères à soupe d'amandes effilées

15 g de beurre

3 c. à s. de miel

1 c. à s. d'huile d'olive

**Préparation :**

- Préchauffez le four thermostat 6 (180 °C).
- Lavez les abricots, ouvrez-les en deux et ôtez leur noyau.
- Déposez-les dans un plat à four préalablement huilé. Versez le miel et le beurre coupé en petits morceaux. Émiettez le thym par-dessus et parsemez d'amandes effilées.
- Faites cuire 10 minutes. Servez les abricots tièdes.

**👉 Le conseil en + :** pour un dessert encore plus gourmand, accompagnez d'une boule de glace à l'amande.

## Crème brûlée à la verveine

*L'herbe qu'il vous faut : verveine citronnelle*

**Pour 4 personnes :**

4 jaunes d'œufs

125 ml de crème liquide

500 ml de lait entier

15 feuilles de verveine citronnelle fraîches

3 c. à s. de sucre en poudre

4 c. à s. de sucre roux

**Préparation :**

- Rincez et égouttez les feuilles de verveine. Hachez-les grossièrement.
- Versez le lait dans une casserole. Ajoutez la verveine et portez à ébullition, puis laissez infuser 15 minutes hors du feu, à couvert.
- Préchauffez le four thermostat 5 (150 °C).
- Filtrez le lait et ajoutez la crème liquide.
- Battez les jaunes avec le sucre en poudre. Ajoutez ensuite le mélange lait-crème, toujours en battant.
- Versez la crème dans 4 ramequins. Faites cuire 45 minutes au bain-marie dans le four. Laissez refroidir puis mettez au frais au moins 2 heures.

- Avant de servir, saupoudrez les crèmes de sucre roux, et faites caraméliser avec un chalumeau. Servez sans attendre.

🔪 **Le conseil en + :** prévoyez quelques feuilles de verveine en plus pour la décoration.

## SAUCES

### Pesto

*L'herbe qu'il vous faut : basilic*

**Pour 4 à 6 personnes :**

2 bottes de basilic frais

1 gousse d'ail

120 g de pignons de pin

80 g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel, poivre du moulin

**Préparation :**

- Lavez et effeuillez le basilic. Pelez et hachez grossièrement la gousse d'ail. Faites griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive.
- Dans un mortier, écrasez le basilic avec l'ail et les pignons de pin. Ajoutez la moitié du parmesan et mélangez. Ajoutez progressivement

un peu d'huile d'olive de manière à obtenir une sauce souple.

- Ajoutez le reste de parmesan puis, petit à petit, de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance qui vous convient. Salez et poivrez.
- À consommer dans les 2 jours.

🔪 **Les conseils en + :** n'hésitez pas à goûter le pesto au fur et à mesure. Adaptez la quantité d'huile en fonction de la consistance que vous désirez obtenir. Le pesto est idéal pour accompagner les pâtes, bien sûr, mais aussi une volaille, un poisson...

## Sauce anglaise à la menthe

*L'herbe qu'il vous faut : menthe*

**Pour 4 personnes :**

½ bouquet de menthe fraîche

3 c. à s. de vinaigre de vin

1 c. à c. de sucre en poudre

Sel

**Préparation :**

- Rincez et ciselez grossièrement la menthe. Mélangez-la avec le sucre et 1 cuillère à soupe d'eau.

- Ajoutez le vinaigre et 1 bonne pincée de sel. Mélangez.
  - Laissez reposer 30 minutes au frais puis servez.
- 🔪 **Le conseil en + :** cette sauce est incontournable avec le fameux gigot d'agneau rôti à la mode anglaise !

## Sauce tomate à l'origan

*L'herbe qu'il vous faut : origan*

**Pour 4 personnes :**

6 tomates

10 cl de crème liquide

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à c. d'origan séché

4 c. à s. de vin blanc sec

1 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de piment d'Espelette

Sel, poivre

**Préparation :**

- Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Rincez les tomates et plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Épluchez-les et coupez-les en dés.
  - Faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail, et laissez-les fondre 5 minutes. Ajoutez ensuite les tomates et l'origan, et poursuivez la cuisson 5 minutes.
  - Versez le vin blanc, 2 cuillères à soupe d'eau, la crème liquide et le piment. Salez et poivrez. Laissez réchauffer à feu doux pendant 10 minutes.
- 🔪 **Le conseil en + :** une sauce parfaite pour accompagner des pâtes.



## Sauce béarnaise

*Les herbes qu'il vous faut : persil, cerfeuil, estragon*

**Pour 4 personnes :**

4 jaunes d'œufs

250 g de beurre

3 c. à s. de vinaigre blanc

3 c. à s. de vin blanc

Quelques brins de persil, de cerfeuil et d'estragon (frais)

1 échalote

Poivre du moulin

**Préparation :**

- Rincez et ciselez grossièrement les herbes fraîches. Pelez et hachez l'échalote.
- Dans une casserole, versez le vin blanc, le vinaigre, les échalotes et la moitié des herbes. Poivrez. Faites réduire à feu doux pendant 15 minutes.
- Laissez refroidir puis filtrez.
- Pendant ce temps, faites fondre le beurre à feu doux. Écumez la mousse en surface.
- Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs à la préparation filtrée. Mélangez en huit à l'aide d'un fouet. Remettez sur feu doux et continuez à mélanger sans cesse, jusqu'à ce que la sauce

épaississe (elle doit avoir la consistance d'un sabayon).

- Hors du feu, versez petit à petit le beurre fondu : la sauce va épaissir. Ajoutez ensuite le reste d'herbes hachées.

🔪 **Le conseil en +** : cette sauce se sert tiède, avec une viande ou un poisson grillé.



# Table des matières

Sommaire ..... 5

Introduction..... 7

## **PARTIE 1**

**Petits portraits parfumés** ..... 9

### CHAPITRE 1

**Des trésors de la nature**..... 11

**Une bonne source d'antioxydants**..... 11

De nombreuses vitamines et plein  
de minéraux..... 12

Bonnes pour la digestion ..... 13

Moins de gras et de sel dans nos petits plats . 14

## CHAPITRE 2

**20 herbes incontournables**..... 15

1. L'aneth ..... 15

2. Le basilic ..... 17

3. Le cerfeuil ..... 18

4. La ciboulette ..... 20

5. La citronnelle ..... 21

6. La coriandre ..... 22

7. L'estragon ..... 23

8. Le fenouil ..... 24

9. Le laurier ..... 25

10. La marjolaine ..... 27

11. La mélisse ..... 28

12. La menthe ..... 30

13. L'origan ..... 32

14. Le persil ..... 33

15. Le romarin ..... 35

16. La sarriette ..... 36

17. La sauge ..... 37

18. Le serpolet ..... 39

19. Le thym ..... 40

20. La verveine ..... 42

Et aussi : les mélanges d'herbes ..... 43

Les fines herbes ..... 43

Les herbes de Provence .....	44
Le bouquet garni.....	44
Les mélanges « exotiques ».....	45
<b>CHAPITRE 3</b>	
<b>Bien les choisir, les conserver et les utiliser.....</b>	<b>47</b>
<b>Les différentes présentations.....</b>	<b>47</b>
Les herbes aromatiques fraîches.....	47
Les herbes aromatiques sèches.....	51
Les herbes aromatiques surgelées .....	51
Les huiles essentielles d'herbes aromatiques..	53
Les hydrolats d'herbes aromatiques.....	57
Les gélules, comprimés.....	60
<b>Les modes de conservation.....</b>	<b>61</b>
Conserver les herbes fraîches : mode d'emploi .....	61
Faire sécher les herbes aromatiques : mode d'emploi .....	62
Congeler les herbes aromatiques : mode d'emploi .....	63
<b>Les différentes utilisations .....</b>	<b>64</b>
L'alimentation.....	64
L'infusion .....	65
La décoction.....	65
L'inhalation et la fumigation.....	66

Le bain .....	67
Contre-indications et précautions .....	67

## PARTIE 2

### Applications pratiques ..... 69

#### CHAPITRE 1

#### Leurs utilisations santé..... 71

172

Allaitement .....	71
Aphte .....	73
Baisse de la libido.....	75
Ballonnements .....	76
Bronchite, toux.....	77
Cellulite.....	78
Cholestérol.....	79
Circulation du sang.....	80
Démangeaisons.....	81
Déprime .....	82
Diarrhée .....	83
Digestion .....	83
Fatigue .....	85
Hoquet.....	87
Hygiène bucco-dentaire.....	87

Gueule de bois.....	89
Hématome.....	89
Insomnie.....	90
Mal d'estomac.....	91
Mal des transports.....	92
Mal à la gorge, angine.....	93
Manque d'appétit.....	94
Mauvaise haleine.....	94
Ménopause.....	95
Migraine, maux de tête.....	96
Ostéoporose.....	97
Piqûre d'insecte.....	98
Plaie.....	99
Rage de dents.....	100
Rhumatismes, douleurs articulaires.....	101
Rhume.....	102
Rhume des foins.....	103
Stress, anxiété.....	104
CHAPITRE 2	
Leurs utilisations beauté.....	107
Après-rasage.....	107
Cheveux fatigués, cassants.....	108

Chute de cheveux.....	109
Paupières gonflées, yeux fatigués.....	110
Peau grasse, à problèmes.....	111
Peau sèche, sensible.....	112
Pellicules, démangeaisons.....	113
Pieds fatigués.....	114
Rides.....	115
Transpiration excessive.....	116

### CHAPITRE 3

#### Leurs utilisations dans la maison et au jardin.....

Air ambiant.....	117
Araignées.....	118
Armoire.....	119
Aspirateur.....	119
Matelas, tapis.....	120
Mites, puces.....	121
Mouches.....	122
Moustiques.....	122
Nettoyant ménager.....	123
Odeurs.....	124
Potager.....	125
Réfrigérateur.....	127

**Souris** ..... 128

## CHAPITRE 4

**Leurs utilisations en cuisine** ..... 129

**La bible des astuces** ..... 129

Beurre d'herbes ..... 130

Ciselage facile ..... 131

Ciseler, hacher, découper, piler ? ..... 131

Citronnelle, mode d'emploi ..... 132

Croûte d'herbes ..... 133

Légumineuses ..... 133

Liens solides ..... 134

Meilleurs accords ..... 134

Piques aromatiques ..... 140

Tiges et racines ..... 141

Vinaigre parfumé ..... 141

**Entrées** ..... 142

Taboulé libanais ..... 142

Salade de pomélos à la coriandre ..... 143

Soupe de crevettes à la citronnelle ..... 144

Velouté de cerfeuil ..... 146

Salade de concombre à l'aneth ..... 147

Tartinade radis-feta-ciboulette ..... 148

**Plats et accompagnements** ..... 149

Rôti de porc au thym et au laurier ..... 149

Filet mignon en croûte d'herbes fraîches .	150
Filets de sole au gros sel et au thym .....	151
Rougets à l'origan.....	152
Spaghettis au citron et au persil .....	153
Pommes de terre à la sauge et au lard .....	154
Purée de pois cassés aux herbes.....	155
Pâtes fraîches à la marjolaine.....	156
Tarte au chèvre et à la sarriette .....	157
<b>Desserts</b> .....	158
Ananas poêlé à l'estragon.....	158
Salade de fruits rouges au basilic .....	159
Abricots rôtis au thym.....	160
Crème brûlée à la verveine.....	161
<b>Sauces</b> .....	162
Pesto .....	162
Sauce anglaise à la menthe.....	163
Sauce tomate à l'origan .....	164
Sauce béarnaise.....	166