

Les herbes aromatiques



Les herbes aromatiques

Que serait la cuisine, celle de chaque jour comme celle de la restauration gastronomique, sans le riche éventail des herbes aromatiques qui agrémentent tant de mets de leur délicate saveur?

Persil, ciboulette, sauge, laurier, origan, thym, safran, ail des ours, romarin, basilic, mélisse figurent parmi les plus appréciées. La cuisine du terroir en fait un large usage, tout comme son aristocrate sœur étoilée. Les « fines herbes » apportent une typicité appréciée à la plupart des plats cuisinés et entrent dans la composition d'innombrables recettes, qu'elles soient du terroir, rustiques et savoureuses, ou de la haute cuisine, complexes et raffinées.

En parallèle à l'édition d'une affiche dessinée à l'enseigne de « Jardin aromatique », l'Agence d'information agricole romande (AGIR) présente dans cette brochure les principales plantes condimentaires avec leur description, leurs propriétés, leur histoire et leurs traditions.

Mais les informations sont une chose, les recettes en sont une autre... Elles proviennent, pour la plupart, de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF), dont le site www.paysannes.ch comprend un très riche répertoire de menus hebdomadaires de saison. Elles sont complétées par celles de l'Association des paysannes vaudoises (APV), site www.paysannesvaudoises.ch.

Plan de menus hebdomadaires des paysannes suisses

Des centaines de recettes de saison
pour agrémenter,
au jour le jour, la table familiale!



www.paysannes.ch = » projets = » alimentation et santé

Le persil



Aucune maîtresse de maison ne saurait se passer de notre familier persil. Figure essentielle de nos « fines herbes », il est l'indispensable compagnon de nos « bouquets garnis ». D'une culture aisée, cette plante aux feuilles aromatiques est utilisée dans un nombre impressionnant de préparations culinaires qu'elle enrichit d'une saveur équilibrée.

IL Y A PERSIL ET PERSIL

Tout comme la carotte sa cousine, le persil appartient à la famille des apiacées. Même si d'aucuns remettent depuis quelques années au goût du jour la consommation de sa racine souterraine, on en consomme surtout le feuillage, qu'il soit plat (*Petroselinum crispum neapolitanum*) ou frisé (*Petroselinum crispum crispum*).

PROPRIÉTÉS

Les feuilles sont riches en vitamines A et C. Les graines contiennent des huiles essentielles dont l'apiol, dit camphre de persil. Les femmes qui allaitent ne doivent pas en consommer.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Le persil est originaire de l'est du bassin méditerranéen. Dans l'Antiquité, les Grecs l'associaient à la mort et l'utilisaient lors de cérémonies funéraires: selon eux, le persil poussait là où le sang du héros Archemorus tué par des

serpents avait été répandu. Les Romains furent les premiers à l'employer en cuisine. Ils en mâchaient des quantités pour masquer l'odeur d'alcool de leur haleine ou en faisaient des guirlandes pour masquer les effluves vineux lors de festins trop arrosés!

BONNES RECETTES

Séré aux fines herbes

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / FR

Mélanger 250 g de séré maigre avec 0,5 dl de crème. Couper finement ½ bouquet de **persil** et ½ bouquet de ciboulette. Ajouter les fines herbes hachées au séré. Assaisonner selon les goûts avec du sel de mer aux herbes et du poivre du moulin.

La ciboulette



La ciboulette aux longues feuilles effilées occupe le 2^e rang des herbes aromatiques consommées en Suisse, derrière le persil. D'une culture tout aussi aisée, elle est également utilisée dans un grand nombre de préparations culinaires qu'elle relève d'une fine saveur rappelant l'oignon. Son nom vient d'ailleurs du latin *cepula* (petit oignon).

Si son bulbe souterrain est moins apprêté en cuisine que ceux de ses cousins ail, oignon et échalote, ses feuilles fraîches sont plus largement utilisées. Coupées en petits tronçons, elles rehaussent la saveur des soupes, salades, légumes, poissons, volaille, pâtes, omelettes, grillades, pommes de terre, fromage blanc et autres yaourts. Il est conseillé de ne les ajouter qu'en fin de cuisson afin d'en préserver la saveur. On ne doit pas sécher la ciboulette car elle perdrait sa saveur. En revanche, on peut la congeler sans problème après l'avoir blanchie quelques secondes. Ses fleurs mauves décoratives sont également comestibles. On les conserve dans du vinaigre.

La ciboulette (*Allium schoenoprasum*) appartient à la famille des alliacées.

PROPRIÉTÉS

La ciboulette est riche en vitamine K et contient également les vitamines C, B9 et la provitamine A. Riche en antioxydants, légèrement antiseptique, elle favorise la digestion.

La ciboulette éloigne les doryphores et les insectes grimpants des arbres fruitiers.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Originaire de Chine et d'Égypte, la ciboulette s'est répandue dans toute l'Europe. Au Moyen Âge, on la nommait «appétit», en hommage à ses propriétés apéritives.

BONNES RECETTES

Bâtonnets de légumes et sauce au séré

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / AI

Découper en bâtonnets des carottes, colraves et concombres. Couper finement de la **ciboulette**. Mélanger avec une cuillère à soupe de mayonnaise et 6 cuillères à soupe de séré. Saler, poivrer. Tremper les bâtonnets dans la sauce et déguster.

La sauge

La sauge est utilisée en cuisine pour la préparation de mets auxquels ses feuilles, fraîches ou séchées, apportent une saveur caractéristique. Elles aromatisent les viandes, en particulier de porc, la volaille, les poissons, les légumes, voire le vinaigre et le beurre.

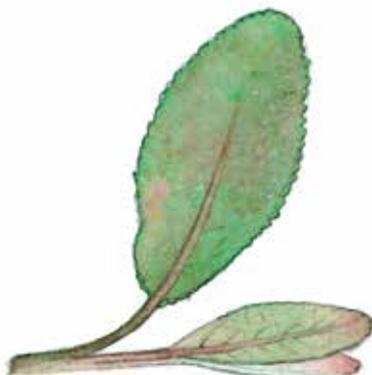
La sauge (*Salvia officinalis*) appartient à la famille des lamiacées.

PROPRIÉTÉS

Selon un dicton, «qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de médecin»! La plante est en effet connue depuis des siècles pour ses vertus médicinales (sauge vient du latin *salvare*, sauver). Ses propriétés sont multiples: la sauge est antiseptique, calmante, digestive, antispasmodique, bactéricide, diurétique, laxative et tonique. Elle stimule la mémoire, fluidifie le sang, combat la montée du lait et constitue un régulateur hormonal naturel.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Originnaire de Chine, la sauge était utilisée dans l'Égypte ancienne pour accroître la fertilité féminine. Grecs, Romains et Arabes l'appliquaient en onguent contre les morsures de serpent. Les Indiens d'Amérique la mélangeaient à de la graisse d'ours pour guérir verrues et problèmes de peau. Au XVIII^e siècle en Europe, les asthmatiques roulaient les feuilles et les fumaient dès l'apparition des pollens. Les fleurs étaient utilisées en infusion et en décoction.



BONNES RECETTES

Pizzoccheri à la mode du Val Poschiavo

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / GR

Porter 3 l d'eau à ébullition. Verser des légumes de saison pelés et découpés en dés et les laisser cuire le temps nécessaire selon les légumes. Faire une pâte avec 100 g de farine de sarrasin, 200 g de farine blanche, 1 cuillère à café de sel, 1 tasse d'eau, 1 œuf entier, 2 cuillères à soupe d'huile. 5 minutes avant la fin de la cuisson des légumes, passer la pâte à travers une passoire à spätzli en laissant tomber les filaments dans l'eau bouillante.

Ou étaler la pâte, la couper en lamelles et les faire glisser dans l'eau. Egoutter ces pizzoccheri, les dresser sur des assiettes chauffées, saupoudrer de fromage d'alpage râpé.

Faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre à rôtir et 2 cuillères à soupe de beurre d'alpage, faire revenir 1 petit oignon haché ou 1 gousse d'ail avec des feuilles de sauge. Verser sur les pizzoccheri.

Le laurier



Le laurier, dit aussi laurier vrai, laurier sauce, laurier d'Apollon, laurier franc ou laurier noble, est un arbuste de 2 à 6 m de haut à feuilles persistantes qui reste donc vert en hiver. C'est le seul «laurier» comestible, on utilise ses feuilles comme condiment en cuisine. Les autres lauriers sont toxiques et n'appartiennent d'ailleurs pas tous à la même famille.

Le laurier vrai (*Laurus nobilis*) appartient à la famille des lauracées.

PROPRIÉTÉS

Séchées, les feuilles de laurier sont employées pour aromatiser les sauces parfois lourdes où ses vertus digestives font merveille. Le laurier a également des propriétés expectorantes, diurétiques et antirhumatismales. La poudre de feuille a des vertus fébrifuges.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Le laurier vrai est originaire du bassin méditerranéen. Dans la mythologie grecque, la nymphe Daphné, fuyant Apollon, fut sauvée par son

père, le dieu fleuve Pénée, qui la métamorphosa en laurier. Apollon consacra cet arbre aux triomphes, aux chants et aux poèmes. A Delphes, la pythie mâchait des feuilles de laurier avant de prophétiser. Les Romains couronnaient de laurier les poètes, les guerriers et les athlètes vainqueurs. Une coutume qui perdurait dans l'Europe médiévale: les savants distingués dans les universités étaient couronnés de laurier. Dans les écoles de médecine, la couronne de laurier faite de feuilles et de baies (drupes) était posée sur la tête des lauréats, d'où le nom de baccalauréat (*bacca* = baie, *laurea* = laurier).

Les Bédouins l'emploient toujours pour parfumer leur café. Au Maroc et en Tunisie on frictionne les chevaux avec des feuilles fraîches pour éloigner les mouches. C'est un symbole d'immortalité: selon les Chinois, la Lune contient un laurier et un immortel.

BONNES RECETTES

Soupe de courgettes parfumées au fromage de chèvre frais

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / TI

Dans une poêle, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile, y faire revenir 20 g d'oignon haché, ajouter 200 g de tomates coupées en morceaux, 600 g de courgettes coupées en dés, 1-2 brins de thym et 1-2 feuilles de **laurier**. Ajouter 5 dl de bouillon de légumes. Faire cuire 20 minutes. Mixer. Saler, poivrer. Ajouter 2 dl de crème. Incorporer 1 petit fromage de chèvre frais (buscion) en l'écrasant à l'aide d'une fourchette. Verser dans une soupière et parsemer de persil frais au moment de servir.

L'origan

L'origan, dit aussi thym des bergers, thé sauvage ou marjolaine bâtarde, est une plante vivace qui peut atteindre 30 à 60 cm de haut. Croissant à l'état sauvage dans les collines rocailleuses du sud de l'Europe, elle est cultivée dans nos jardins sur un sol léger, bien ensoleillé et à l'abri du vent. Sa tige est velue, ses feuilles arrondies sont légèrement dentelées et ses fleurs pourpres ou roses groupées en petits épis.

La plante, dont on utilise les fleurs, la tige et les feuilles, est l'ingrédient traditionnel de la pizza. L'origan est aussi le compagnon idéal de la sauce à la tomate et s'allie à merveille avec le thym et le basilic.

L'origan (*Origanum vulgare*), comme la marjolaine (*Origanum majorana*), appartient à la famille des lamiacées.

PROPRIÉTÉS

En infusion, l'origan combat le rhume, la grippe et les ennuis digestifs. L'huile essentielle d'origan est un puissant antiseptique qui combat efficacement rhinites et états grippaux. Elle constitue également un remède contre les spasmes, le stress et l'épuisement.

HISTOIRE ET TRADITIONS

L'origan, du grec *origanon*, est une plante européenne reconnue dès l'Antiquité pour sa saveur prononcée. Il protégeait les habitations et était l'un des principaux ingrédients des philtres d'amour: pour être aimé en retour, il suffisait de placer quelques feuilles dans le mets réservé à l'élu(e) de son cœur!



BONNES RECETTES

Sauce tomate

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / Comité

Hacher finement un oignon, 1 gousse d'ail pressée, un brin de romarin et faire revenir le tout dans 2 cuillères à soupe d'huile de colza. Ajouter 600-800 g de tomates fraîches, éventuellement 3 cuillères à soupe de concentré de tomate et faire revenir. Saler, poivrer, ajouter 2 cuillères à café de concentré de bouillon de bœuf. Faire cuire le tout 30 minutes. Si le liquide vient à manquer, ajouter de l'eau. Mixer. Hacher de l'**origan** frais – ou séché – et l'ajouter.

Le safran

Le safran croît sur des terrains bien exposés au soleil. En Suisse, il est exclusivement cultivé dans le village valaisan de Mund, où sa production annuelle atteint 2 à 4 kg. Les fins stigmates de la fleur ont des propriétés aromatiques recherchées. Une livre de safran exige la récolte de 50 000, voire 75 000 fleurs, soit la surface d'un terrain de football! Les précieux stigmates sont séchés avec soin et soigneusement gardés dans de petits récipients hermétiques. Les difficultés de cette culture expliquent le prix élevé du safran, l'épice la plus chère du monde. Attention aux falsifications, le safran qu'on trouve à bas prix sur les marchés de certains pays peut contenir une proportion plus ou moins grande de curcuma ou de carthame, épices moins coûteuses.

Fort de 150 composés, le safran entre dans la composition de plats recherchés dans les cuisines européennes (paella, bouillabaisse, soupe de poisson), arabes (tajines), indiennes (curries), iraniennes (pâtisseries) et d'Asie centrale. Dans différents pays, il est utilisé pour la fabrication de fromages et de liqueurs, telle la chartreuse. En Suisse, le safran est le principal ingrédient de la *cuchale* à l'honneur lors de la fête automnale de la Bénichon (Bénédiction).

Le safran (*Crocus sativus*) appartient à la famille des iridacées. Il faut veiller à ne pas le confondre avec son frère, le toxique colchique d'automne.



PROPRIÉTÉS

Puissant anti-oxydant, le safran neutralise les radicaux libres.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Originaire du Cachemire, le safran était utilisé par les Assyriens au VII^e siècle avant notre ère pour traiter 90 maladies, dont la peste et la variole. Les anciens Egyptiens et les Perses le considéraient comme un antidote en cas d'empoisonnement. Dans l'Europe médiévale, le safran entrait dans le traitement de nombreux maux: toux, rhinites, asthme, variole, scarlatine, insomnies, paralysie, digestion difficile, goutte, affections des yeux... Selon la théorie des signatures alors en vogue, la couleur jaune du safran était considérée comme le signe d'une vertu curative contre la jaunisse. Le code *safirschou* stipulait mise à mort des coupables.

bles de fraude! Le safran fut apporté à Milan, en Italie, par la France: la plupart des mets typiques de la cuisine milanaise sont liés à la période de la République cisalpine créée par Bonaparte qui, sous le nom de Napoléon, fut couronné en 1805 roi d'Italie à Milan.

Risotto au safran et bolets

**Union suisse des paysannes
et des femmes rurales / FR**

Faire revenir un oignon haché dans une noix de beurre à rôtir. Ajouter 200 g de riz à risotto, le faire revenir à feu doux en remuant à l'aide d'une spatule en bois. Ajouter 1 dl de vin blanc, 6 dl de bouillon, 1 sachet de **safran** et une poignée de bolets séchés. Cuire le tout 20 minutes à feu doux en remuant souvent. Au moment de servir, parsemer de fromage râpé. Conseil: avant de les intégrer à votre préparation, émiettez et imbinez les filaments de **safran** avec une goutte d'eau.



L'ail des ours

L'ail des ours croît dans les sous-bois et au bord des ruisseaux. Les feuilles froissées, qui apparaissent dès février, dégagent un fort parfum d'ail. Les fleurs formées de six pétales disposés en ombelle s'épanouissent dès mars, formant un superbe tapis blanc.

Si son odeur décourage les herbivores de le manger, les ours affamés le consomment au sortir de leur hibernation.

Les feuilles, froissées ou coupées menu comme la ciboulette, sont utilisées en guise de condiment pour la salade, le pesto, les légumes, le beurre, les yaourts et le séré.

L'ail des ours (*Allium ursinum*) appartient à la famille des alliacées. Attention à ne pas le confondre avec son parent, le toxique muguet.

HISTOIRE ET TRADITIONS

L'ail des ours était déjà utilisé comme plante médicinale à l'époque néolithique. Son usage chez les Celtes et les Germains est attesté.



PROPRIÉTÉS

L'ail des ours a une forte teneur en vitamine C. Doté de propriétés dépuratives et antiseptiques, il combat l'hypertension. Ses feuilles fraîches combattent la dysenterie, la constipation et les crampes intestinales. On en tire un vin contre l'engorgement des voies respiratoires. Son huile essentielle est utilisée contre les rhumatismes et purifie l'atmosphère. Le bulbe est employé dans la fabrication de sirops, jus et cataplasmes.

BONNES RECETTES

Vinaigre à l'ail des ours

Roselyne Risse, Bofflens / VD

Faire bouillir 1 l de vinaigre blanc neutre. Ajouter une demi-cuillère à café de sel. Laisser un peu refroidir. Verser le liquide chaud sur les feuilles d'ail des ours préalablement lavées et bien égouttées. Laisser infuser deux semaines. Variante: remplacer l'ail des ours par du basilic, de l'estragon, du thym ou du romarin.

Filets de sandre à l'ail des ours

Association des paysannes vaudoises

Salier et poivrer 800 g de filets de sandre, ajouter le jus d'un citron, laisser mariner 15 minutes. Plier les filets (peau à l'intérieur), les placer dans un plat à gratin. Faire revenir dans 1 noix de beurre 2 échalotes hachées. Parsemer les filets avec les échalotes et 3 cuillères à soupe d'ail des ours coupé en lanières. Ajouter 2 dl de vin blanc sec. Couvrir de papier alu et placer au four préchauffé à 200° C. Laisser cuire 10 minutes. Disposer les filets sur le plat de service, réserver au chaud. Dans une petite casserole, faire réduire le court-bouillon de moitié. Lier avec 10 g de beurre manié, ajouter 1,5 dl de demi-crème. Assaisonner selon les goûts avec sel, poivre et sauce Worcestershire. Cuire encore 1 minute et napper le poisson.

Le thym

Le thym, ou serpolet, se présente sous forme de petits arbustes robustes aux feuilles aromatiques coriaces. Très aromatique, il est apprécié en cuisine.

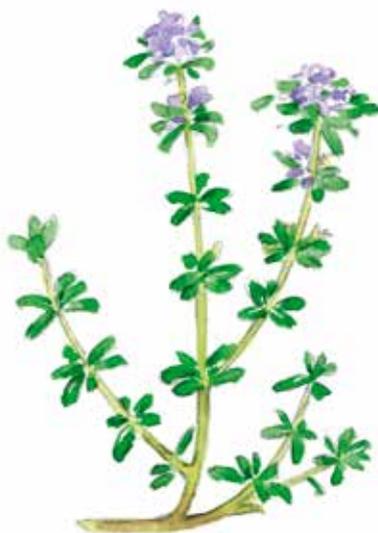
Le thym (*Thymus vulgaris*) fait partie de la famille des lamiacées.

PROPRIÉTÉS

Le thym a des propriétés bactéricides. Il est riche en huiles essentielles. En tisane, il soigne les infections respiratoires et draine le foie. En outre, il calme la nervosité. Bonbons aux herbes et pastilles antitussives font un large recours au thym.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Le nom thym vient du grec *thumon*, qui signifie parfum et offrande qu'on brûle, comme l'encens. Les Egyptiens et les Etrusques le mélangeaient à leurs onguents pour embaumer les défunts. Selon la mythologie grecque, lorsque Pâris, fils du roi troyen Priam, enleva la Belle Hélène à son époux le roi Ménélas, elle pleura et de chaque larme naquit un arbuste de thym. La plante devint symbole de courage. Les Grecs l'employaient à de multiples usages: on en brûlait devant les autels, on en agrémentait les mets, on en versait dans les bains et on s'en oignait le corps. Les Romains répandirent l'origan dans toute l'Europe. Ils en agrémentaient liqueurs et fromages, parfumaient leur couche, purifiaient leurs habitations. Les dames l'utilisaient pour réparer des ans irrécupérables. Avant le départ aux Croisades, les demoiselles brodaient des abeilles voletant près d'un brin de thym sur l'écharpe qu'elles offraient à leur chevalier. Les sorcières en fai-



saient des philtres d'amour. On plaçait du thym sous l'oreiller pour avoir des nuits paisibles, ainsi que sur les cercueils pour favoriser le passage vers le ciel.

BONNES RECETTES

Gelée de pommes au thym citronné

Roselyne Risse, Bofflens / VD

Porter à ébullition 1 l de jus de pommes. Ecumer pour enlever les dépôts. Ajouter dans une mousseline une bonne cuillère à café de **thym** citronné séché, selon les goûts. Ajouter le jus d'un demi-citron. Ajouter 375 g de sucre, bien brasser et laisser macérer environ 12 heures. Retirer la mousseline avec le thym citronné. Porter à ébullition, ajouter 375 g de sucre et laisser cuire environ 10 minutes à gros bouillons jusqu'à ce que la gelée soit prise.

Le basilic



Le basilic, dit aussi pistou, croît dans les régions au climat chaud. D'une hauteur de 20 à 60 cm, il peut être cultivé dans les pays tempérés, même en pleine terre, dans les endroits ensoleillés au sol bien drainé en veillant toutefois à protéger la plante lorsque la température descend au-dessous de 10° C.

Le basilic (du grec ancien *basilikon*, herbe royale) a des feuilles très aromatiques qui parfument nombre de mets d'origine méditerranéenne ou asiatique. Elles s'utilisent de préférence fraîches, si possible déchirées à la main au moment de servir pour en garder toute la saveur. Elles agrémentent les salades, les sauces à la tomate, les pâtes, les mets à base d'œufs, les viandes, le poisson... Pour la préparation du pistou, on écrase les feuilles au mortier pour faire éclater les cellules contenant l'huile essentielle et libérer les arômes.

Le basilic (*Ocimum basilicum*) appartient à la famille des lamiacées.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Originaire d'Asie du sud, voire d'Afrique centrale, le basilic était déjà présent dans l'Égypte ancienne où ses propriétés antibactériennes étaient utilisées pour la momification. Les Romains l'importèrent sous nos latitudes au II^e siècle. Dans l'Europe médiévale, il était l'apanage des sorcières, tout comme la belladone et la digitale. Les émigrants européens l'apportèrent en Amérique. Dans le langage des fleurs du XIX^e siècle, il signifiait la haine car on pensait que cette plante poussait mieux si

on l'injurait en la cultivant. D'où l'expression «semer le basilic», qui signifie semer la discorde.

En Inde, le basilic est considéré comme une plante sacrée. En Afrique, on l'emploie parfois pour conjurer le mauvais sort.



Gratin de tomates et courgettes

Association des paysannes vaudoises, classeur «Nos meilleures recettes»

Laver 800 g de courgettes, les peler et les couper en bâtonnets. Hacher 2 échalotes. Dans une poêle, les faire revenir avec les courgettes pendant 10 minutes dans 2 cuillères à soupe d'huile de colza. Verser le tout dans un plat à gratin. Laver 4 tomates, les peler, les couper en cubes, les poser dans le plat. Saler, poivrer, ajouter 1 dl de crème et 1 cuillère à soupe de **basilic** haché. Glisser au four préchauffé à 220° C et laisser cuire pendant 15 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter 50 g de gruyère râpé.

Brochettes de légumes et mozzarella

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / ZH

Laver 1 concombre, 1 courgette, quelques radis, 1 chou-pomme, quelques tomates cerises. Les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Laver 1 carotte, la couper en tranches, créer des formes à l'emporte-pièce. Piquer les légumes à tour de rôle sur des brochettes en intercalant des billes de mozzarella et des feuilles de **basilic**.



Le romarin

Le romarin (du latin *Ros marinus*, rose de mer) est un arbrisseau pouvant atteindre 1,50 m à 2 m de haut. Ses feuilles allongées et coriaces ont un agréable parfum camphré. Le romarin supporte les gelées et peut être cultivé sous nos latitudes dans les endroits ensoleillés au sol calcaire et bien drainé. En cuisine, les petites branches feuillues et aromatiques sont utilisées, fraîches de préférence, dans nombre de mets tels que viandes, sauces et grillades. Ses fleurs se présentent en grappes de couleur bleue à violette, voire blanche. Les abeilles en tirent un miel d'une grande délicatesse.

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*) appartient à la famille des lamiacées.

PROPRIÉTÉS

On extrait du romarin une huile essentielle réputée dans tout le bassin méditerranéen.



BONNES RECETTES

Velouté à la tomate

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / Comité

Préparer un roux blanc en faisant revenir 2 cuillères à soupe de farine fleur dans 2 cuillères à soupe d'huile de colza chaude, battre au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Laisser refroidir. Mouiller avec 3-4 dl de bouillon. Faire cuire à feu doux dans une marmite pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Réserver. Dans une poêle, faire revenir 1 oignon haché dans une noix de beurre. Couper 800 g de tomates mûres en quartiers, verser dans la poêle et faire revenir. Ajouter quelques brins de **romarin**. Cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Passer le tout au tamis/chinois et ajouter au bouillon. Remuer et faire cuire le tout à feu doux pendant quelques minutes. Saler, poivrer, ajouter quelques brins d'origan. Battre en chantilly 1 dl de crème entière. Servir le velouté dans des bols. Ajouter la chantilly et garnir de ciboulette hachée.

Pommes de terre rissolées au romarin

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / BE

Laver et éplucher 800 g de pommes de terre. Les couper en dés réguliers. Dans une poêle, chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de colza, ajouter les dés de pommes de terre, les rôtir à couvert. Après 3-4 minutes, les retourner et les rôtir encore un moment, toujours à couvert. Lorsque les pommes de terre sont cuites, ôter le couvercle, saler et ajouter quelques brins de **romarin**.

Mélisse citronnelle

La mélisse citronnelle, ou mélisse officinale (*Melissa officinalis*), est une plante aromatique cultivée dans les endroits ensoleillés et abrités au sol léger. Elle est sensible au grand froid comme à la sécheresse. Haute de plus de 80 cm, elle porte des feuilles très odorantes. Ses petites fleurs blanches donnent un nectar abondant que les abeilles transforment en miel.

Hachées finement, les feuilles fraîches ou séchées agrémentent de leur arôme citronné les crudités, salades, soupes, plats mijotés, sauces, poissons, volaille, marinades, viande, salade de fruits...

La mélisse citronnelle (du grec *mélissa*, abeille) appartient à la famille des lamiacées.

PROPRIÉTÉS

Connue pour ses propriétés digestives, la mélisse citronnelle faisait partie naguère des jardins médiévaux et des jardins de curé. La tisane de feuilles et de fleurs de mélisse possède des vertus apaisantes, elle combat l'anxiété, les nausées, les crampes d'estomac et autres ennuis digestifs. On en tire également un alcool par distillation des feuilles fraîches, comme «L'eau de mélisse» ou «L'Eau des Carmes», réputées pour leurs propriétés anti-spasmodiques. La mélisse entre également dans la composition de la liqueur «Bénédictine». Enfin, placées dans les armoires, les branches éloignent les mites et parfument le linge.

HISTOIRE ET TRADITIONS

Originnaire d'Asie mineure, la mélisse citronnelle gagna toute l'Europe dès l'Antiquité. Elle fut introduite en Amérique du Nord par les émigrants européens.

BONNES RECETTES

Sirop de mélisse

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / SG

Laver et égoutter 1 tasse (2 dl) de feuilles de **mélisse citronnelle**. Les placer dans un récipient pouvant contenir 3 litres. Porter 2 l d'eau à ébullition, la verser sur les feuilles. Ajouter 20 g d'acide citrique ou le jus d'un citron et 2 kg de sucre, bien brasser pour le dissoudre, laisser reposer un jour. Filtrer le sirop à travers une passoire ou une étamine, porter le liquide à ébullition, remplir à ras bord des bouteilles préchauffées et les fermer immédiatement. Conserver au frais et dans l'obscurité.

Tiramisu aux framboises

Union suisse des paysannes et des femmes rurales / SZ

Garnir le fond d'un plat de biscuits à la cuillère (pèlerines). Verser 1,5 dl de jus d'orange. Parsemer de 500 g de framboises, saupoudrer de 2 cuillères à soupe de sucre. Dans un récipient, placer 60 g de sucre, 250 g de mascarpone et 180 g de yogourt nature. Battre au fouet pour obtenir une crème lisse. Verser sur les framboises. Réserver au frais. Au moment de servir, décorer avec des framboises et des feuilles de **mélisse citronnelle**.





Réalisation et édition

Agence d'information agricole romande (AGIR)

Collaborations

Union suisse des paysannes et des femmes rurales

www.paysannes.ch

Association des paysannes vaudoises

www.paysannesvaudoises.ch

Dessins et photos

Félix, Fotolia

Tirage

15 000 exemplaires – Juillet 2014



Av. des Jordils 3
Case postale 1080
1001 Lausanne
Tél. 021 613 11 31
Fax 021 613 11 30
info@agirinfo.com
www.agirinfo.com