

Herbes et épices médicinales

au menu



Par Danièle Laberge
et Natacha Imbeault

*Découvertes
sublimes
pour vos papilles
et votre santé*

Herbes et épices medicinales *du menu*



Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la Loi sur le droit d'auteur.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

Direction éditoriale et pédagogique : Natacha Imbeault

Auteurs : Danièle Laberge, Natacha Imbeault

Révision de contenu : Natacha Imbeault, Capucine Chartrand

Relecture d'épreuve : Lily Monier

Mise en page : Sylvie Bellay, Nicolas Bilodeau

Herbes et épices médicinales au menu

© 2010 L'Herbothèque

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « *Rolland Hitech 50* » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

- Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC.
- Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes.
- Fabriqué à partir d'énergie biogaz.



50%



EcoLogo



FSC

Sources Mixtes
Cert no. SW-COC-001501
© 1996 FSC



© Danièle Laberge
pour les photographies

© Aline Bérard
pour les illustrations

L'Herbothèque inc.

Lantier

(Québec) Canada

(819) 326-4516

herbo@herbotheque.com

www.herbotheque.com

ISBN : 978-2-89486-200-1

Table des matières

INTRODUCTION	11
GÉNÉRALITÉS ET INFORMATIONS DE BASE.....	13
A. LE RITUEL DU JARDINIER	13
B. HISTORIQUE.....	15
C. HERBE OU ÉPICE ?.....	16
Quelle est la différence entre une herbe et une épice ?.....	16
Une question de goût	16
CULTURE.....	19
A. LA CULTURE DES ÉPICES CULINAIRES	19
B. LA CULTURE DES HERBES CULINAIRES	19
Généralité.....	19
Compagnonnage	19
Culture à partir de la graine.....	20
Culture des plants.....	21
Faire des boutures.....	22
Besoins spécifiques.....	23
TRANSFORMATIONS ET CONSERVATIONS.....	27
A. RÉCOLTER AU FIL DES BESOINS.....	27
B. SÉCHAGE	27
C. ENTREPOSAGE	28
D. LES BOUQUETS GARNIS.....	30
Les combinaisons d'herbes.....	31
E. CONGÉLATION.....	32
Hacher et congeler.....	32
Les pâtes d'herbes	33
F. LES BEURRES AUX HERBES	33

G. LES HUILES D'HERBES	34
H. LES VINAIGRES D'HERBES.....	35
I. LES GELÉES D'HERBES.....	36
J. LES MIELS AROMATISÉS.....	36
K. QUELQUES TRUCS.....	37
Trop d'herbes.....	37
Trop de sucre.....	37
Pour rafraîchir l'air	38
Pain aux herbes.....	38
L. LES FLEURS COMESTIBLES	38
Fleurs de plantes qui sont comestibles	38
Fleurs de plantes qui ne sont pas comestibles.....	39
DESCRIPTIONS DES HERBES ET ÉPICES.....	41
A. ASPECT MÉDICINAL.....	41
Mise en garde	42
B. ASPECT CULINAIRE.....	43
Ail	44
Aneth	45
Angélique	46
Anis étoilé.....	47
Anis vert	48
Astragale	49
Basilic.....	50
Bourrache	51
Cannelle	52
Capucine	53
Cardamome.....	54
Carvi	55

Cerfeuil	56
Ciboulette.....	57
Clou de girofle.....	58
Coriandre	59
Cumin	60
Curcuma	61
Estragon	62
Fenouil	63
Fenugrec.....	64
Genévrier.....	65
Gingembre	66
Laurier.....	67
Livèche	68
Marjolaine	69
Mélicse.....	70
Menthe poivrée.....	71
Monarde.....	72
Moutarde noire.....	73
Muscade	74
Origan	75
Persil.....	76
Piment de Cayenne	77
Pissenlit	78
Raifort	79
Romarin	80
Sarriette	81
Sauge.....	82
Thym	83

Vanille	84
CUISINER LES HERBES ET LES ÉPICES	85
A. GÉNÉRALITÉS.....	85
B. LA FRAÎCHEUR	85
C. L'IMAGINATION	86
D. QUELLE QUANTITÉ ?	86
E. CRU OU CUIT ?.....	87
RECETTES.....	89
A. ASSAISONNEMENTS, CONDIMENTS ET SAUCES	89
Sels d'herbes	89
Cari maison	90
Assaisonnement pour la vinaigrette italienne	91
Assaisonnement pour la sauce à spaghetti	91
Mélange pour paner	92
Assaisonnement pour les mets mexicains	92
Assaisonnement pour les grains (céréales)	93
Assaisonnement herbes-mer	93
Cubes de bouillon aux herbes	94
Assaisonnement à poisson.....	94
Pistou	95
Pesto de tomates séchées et de basilic fleuri	95
Vinaigrette à l'italienne suprême.....	96
Trempe à l'aneth.....	96
Moutarde maison	96
Sauce au raifort.....	97
Vinaigrette au raifort	97
Vinaigrette aux herbes	97
Mayonnaise aux herbes.....	98

Ghee aux herbes	98
Beurre de bananes à la rose	99
Confiture aux pétales de rose trémière	99
Sauce verte mexicaine	100
Sauce verte aux herbes	101
Sauce patataneth.....	102
Sauce fromagée sans fromage.....	102
Sauce Bar-B-Q.....	103
B. BREUVAGES.....	104
Café à la cardamome	104
Ginger ale maison	104
Vin de pissenlit.....	105
Breuvage chai suprême	106
C. SALADES, SOUPES ET ACCOMPAGNEMENTS.....	107
Salade concombre, fruit et coriandre	107
Salade de livèche et de persil racine	108
Salade de roquette citronnée aux fleurs de mauve.....	108
Crème de cerfeuil	109
Soupe à la marjolaine.....	109
Soupe concombre et menthe	110
Crème de tomates aux fleurs de ciboulette	111
Bagels aux herbes.....	112
Nouilles aux herbes.....	112
Scones aux fleurs de véronique et parmesan.....	113
Muffins aux fleurs de pissenlit	113
Biscottis aux pétales de pissenlit.....	114
Tempuras.....	115
Pain aux herbes et aux oignons	115

Roulés aux concombres	116
Jardinière de lactos.....	116
Farce aux herbes	117
Rouleaux de tomates aux herbes	117
Fèves à la sarriette.....	118
Carottes à l'anis	118
Chou rouge aux pommes.....	119
Carottes aux fleurs de sauge sclarée.....	119
Châteaux de couscous aux sommités fleuries de menthe.....	120
Fleurs de capucines fourrées.....	120
D. PLATS PRINCIPAUX	121
Pliés aux herbes	121
Fenouils au gratin	121
Pâte à crêpes fines aux herbes	122
Filets de tofu.....	122
Pizza rustica.....	123
Soysage	124
Fèves Bar-B-Q.....	124
Polenta	125
Dolmades	126
Soupe au pistou et légumineuses	127
Cobbler aux légumes	127
Courge farcie à l'orange et aux herbes.....	128
Farce aux fleurs de bourrache pour rouleaux de printemps	129
Rouleaux de printemps.....	130
Filets de tofu aux fleurs d'aneth.....	130
Omelette soufflée aux pommes et aux fleurs de monarde	131
8 FABRIQUER DES PRODUITS MÉDICINAUX.....	133

A. QUALITÉ DES PLANTES	133
B. RÉCOLTE	134
Séchage.....	134
C. INFUSION	135
D. DÉCOCTION	135
ANNEXES	137
A. VERTUS ET QUALITÉS DES HERBES ET PLANTES COMESTIBLES	137
B. TABLES DE CONVERSION	139
C. BIBLIOGRAPHIE.....	141
Sites internet.....	141

*La santé,
c'est au
quotidien
qu'on doit
en prendre
soin.*



Saviez-vous que les herbes culinaires et les épices que vous avez dans votre cuisine sont médicinales ?

Savez-vous comment maximiser leur goût tout en allant chercher le maximum de leurs propriétés médicinales ?

Des plus connues, comme l'ail, aux moins connues, comme la bourrache, découvrez comment intégrer les herbes et les épices dans votre quotidien.

Osez créer des délices qui raviront les sens de vos convives, des repas tout en beauté et en santé.



Herbothèque
Institut de formation en herboristerie
et en médecine traditionnelle