

Collection dirigée par CAROLE MINKER
DOCTEUR EN PHARMACIE

HERBES AROMATIQUES

MARIE BORREL



Un **concentré de bienfaits** pour
votre santé, votre beauté et votre maison

EYROLLES

HERBES AROMATIQUES

Un concentré de bienfaits pour votre santé, votre beauté et votre maison



Les herbes aromatiques (lavande, thym, sauge, menthe, romarin, basilic...) ont de nombreuses vertus que vous pouvez mettre à profit :

- **Pour votre santé** : tonifier et détoxifier votre organisme, chasser le stress et mieux dormir, apaiser les troubles digestifs, soulager les douleurs articulaires et les maux de tête, lutter contre les bobos d'hiver...
- **Pour votre beauté** : prendre soin de votre visage, de votre corps et de vos cheveux grâce à des recettes 100 % naturelles telles que lotions, soins, masques, hammam facial, bains, crèmes, frictions...
- **Dans votre maison** : éloigner les insectes nuisibles, nettoyer, assainir et parfumer votre intérieur...

Cet ouvrage combine **astuces, conseils, recettes gourmandes et modes d'emploi testés et validés.**

Marie Borrel est une auteure spécialisée depuis plus de 20 ans dans les domaines du bien-être et de la nutrition. Elle a notamment publié aux éditions Hachette, Leduc.s, Solar, Trédaniel, La Martinière... Elle est également l'auteur de *Huile d'olive et autres huiles végétales* dans la même collection.

L'ouvrage a été validé par **Carole Minker**, directrice de la collection, Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie.

www.editions-eyrolles.com

Code éditeur: G55614-ISBN: 978-2-212-55614-8

Herbes aromatiques

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

- M. Borrel, *Huile d'olive et autres huiles végétales*
- S. Chapin, *Vinaigre*
- N. Cousin, *Brocoli et autres crucifères*
- N. Cousin, *Argile*
- L. Levy-Dutel, C. Minker et F. Sabas, *Son d'avoine et agar-agar*
- L. Levy-Dutel et C. Pinson, *Stévia et autres sucres naturels*
- L. Levy-Dutel et F. Sabas, *Aliments minceur*
- C. Minker, *Ail et autres Alliées*
- C. Minker, *Myrtille et autres fruits rouges*
- N. Palangjé, *Chlorure de magnésium*
- N. Palangjé, *Bicarbonate*
- P. Reggiani, *Café, thé, cacao*
- C. Pinson, *Gingembre et curcuma*
- C. Pinson, *Grenade et autres superfruits*
- C. Virbel-Alonso, *Savon de Marseille et autres savons naturels*
- C. Virbel-Alonso, *Citron et autres agrumes*

Collection dirigée par Carole Minker
Docteur en Pharmacie et en Pharmacognosie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55614-8

Marie Borrel

Herbes aromatiques

Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre maison

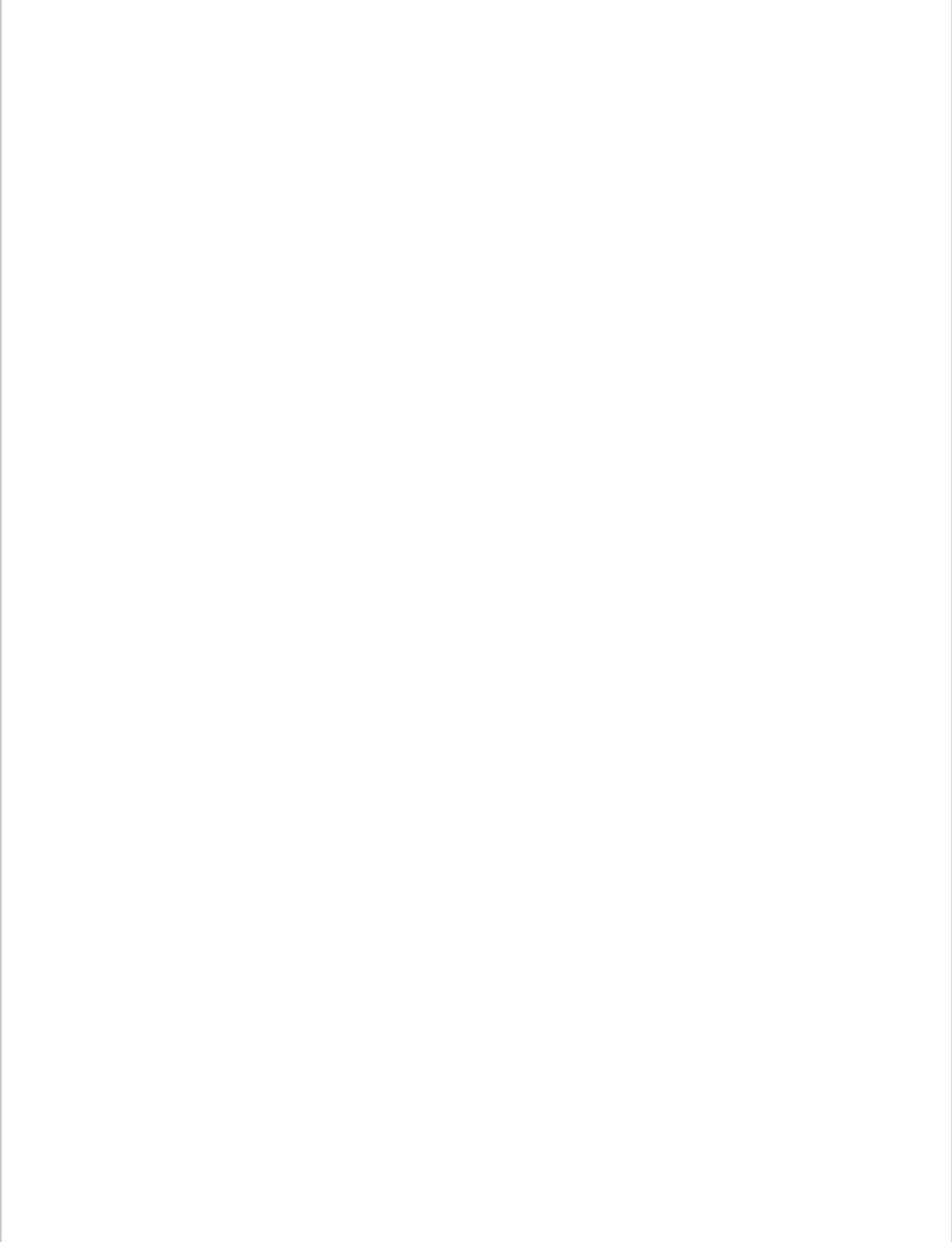
EYROLLES

The logo for EYROLLES features the brand name in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line with a small circle in the center, which is slightly thicker than the rest of the line.



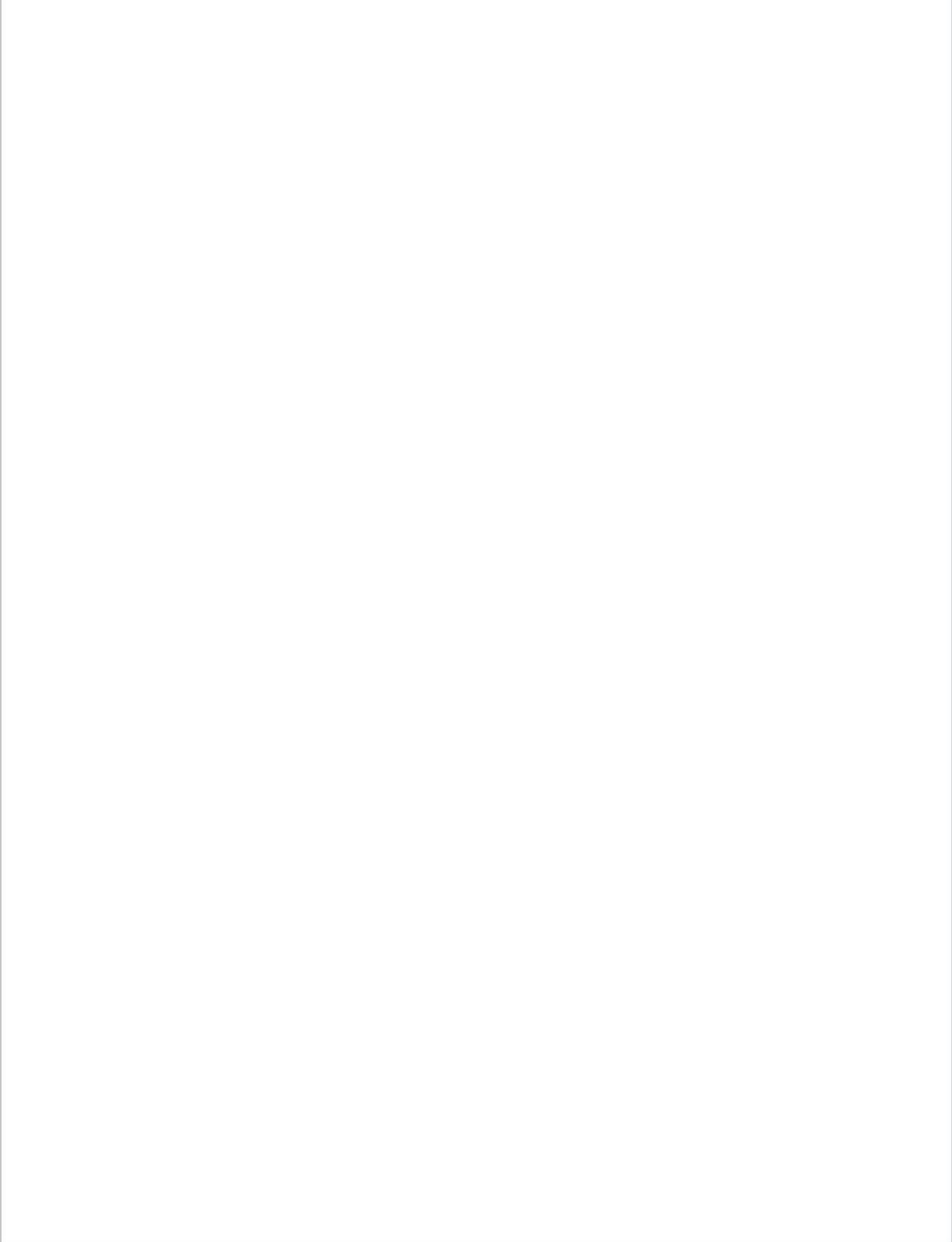
Avertissement

Le contenu de ce livre ne peut en aucun cas constituer un traitement pour quelque affection ou pathologie que ce soit. L'utilisation des herbes aromatiques doit s'inscrire dans une hygiène de vie saine, notamment un régime alimentaire équilibré et une pratique sportive régulière. Toute affection ou pathologie nécessite la consultation d'un médecin. N'arrêtez en aucun cas votre traitement sans avis médical.



Introduction

L'usage des plantes aromatiques se perd dans les méandres du passé le plus lointain. Tout a sans doute commencé le jour où une femme, au fond d'une caverne, a jeté dans une marmite bouillonnante une poignée de plantes fraîches dans l'espoir de soigner l'un des siens ou d'améliorer le goût du repas qu'elle était en train de préparer. Toutes les pharmacopées traditionnelles font une large place à ce type d'herbes. Toutes les cuisines du monde, des plus rudimentaires aux plus raffinées, les emploient. Quant aux recettes cosmétiques naturelles transmises de génération en génération depuis des siècles, elles puisent tout aussi largement dans l'immense réservoir des aromates.



À la découverte des herbes aromatiques

Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?

D'abord, essayons de définir ce que sont les plantes aromatiques. Si l'on se fie à la définition qu'en donne le *Petit Larousse*, ce sont des « substances végétales odoriférantes utilisées en médecine, en pharmacie ou en cuisine ». Le tableau est dessiné : tous les aromates dont il va être question dans ce livre dégagent bel et bien des parfums prégnants, originaux et agréables ; toutes ces plantes sont traditionnellement utilisées pour soigner, embellir et parfumer les plats cuisinés.

Les composés aromatiques responsables de leur odeur et de leur saveur sont des associations moléculaires¹ particulières. Il en existe des milliers, chacun dégageant un arôme particulier. Ces composés ont des fonctions bien

1. Dans la définition qu'en donne la chimie, une molécule aromatique doit renfermer au moins un noyau benzénique.

précises. Certains permettent aux plantes de se protéger contre l'ardeur des rayons solaires lorsqu'elles poussent dans des régions chaudes. D'autres attirent les insectes pollinisateurs et permettent ainsi la survie de l'espèce. D'autres encore repoussent les prédateurs et les maladies. Outre qu'elles nous offrent leurs parfums et leurs saveurs, les plantes aromatiques contribuent ainsi, à leur manière, à l'équilibre de la nature.

Nos alliées depuis des millénaires...

10

Les plus anciens textes médicaux qui sont parvenus jusqu'à nous évoquent l'usage d'aromates tels que la lavande, le basilic, la menthe ou la marjolaine (ou leurs équivalents locaux). Sur de nombreux papyrus égyptiens, on trouve trace de remèdes et de cosmétiques préparés avec ce type de plante. Dans l'Égypte antique, elles étaient aussi utilisées pour la momification des corps, que l'on vidait de leurs organes et que l'on remplissait d'aromates pour améliorer la dessiccation et la conservation des chairs.

L'usage thérapeutique des plantes aromatiques est également présent dans les textes ayurvédiques issus de la tradition millénaire indienne. On y préconise par exemple la coriandre pour neutraliser l'acidité gastrique, les herbes fraîches pour soigner l'acné ou le curcuma pour atténuer

les rhumatismes. Ceux qui régissent la médecine traditionnelle chinoise sont vieux de près de 5 000 ans. On y apprend que les plantes médicinales, tout comme les aliments, sont classées en fonction de leur saveur, laquelle est révélatrice de leur capacité à corriger les différents types de déséquilibre énergétique. Ainsi, les plantes acides comme l'oseille stimulent l'énergie du foie, ce qui permet d'atténuer aussi bien les nausées que les maux de tête ou les douleurs de règles, tous ces problèmes étant liés dans cette conception énergétique globale de l'être humain.

Les sociétés traditionnelles africaines et amérindiennes ont développé des pratiques thérapeutiques essentiellement fondées sur les plantes, parmi lesquelles les aromates locaux ont une place. En Afrique centrale, par exemple, on utilise une forme de sarriette citronnée dotée de feuilles rondes (*Satureja biflora*), mais qu'on appelle là-bas « citronnelle », pour préparer des tisanes digestives et apaisantes.

Plus près de nous, dans la pharmacopée de nos campagnes, les aromates occupent aussi une place de choix. Les guérisseurs, rebouteux et autres sorciers recommandent depuis des siècles le basilic pour améliorer la digestion, le romarin pour stimuler l'organisme ou la marjolaine pour améliorer le sommeil. Certaines recettes, associant des aromates, des venins animaux, des minéraux pilés et d'autres substances peu ragoûtantes, peuvent sembler plus étranges à nos yeux d'Occidentaux modernes. Mais elles

ont contribué à la réputation dont jouissent aujourd'hui les plantes aromatiques.

La nouvelle jeunesse des aromates

En Chine et en Inde, les médecines traditionnelles sont restées très vivaces et sont toujours utilisées de nos jours. En Occident, la pharmacopée traditionnelle a connu une longue éclipse. Les succès de l'industrie pharmaceutique ont jeté sur nos pratiques traditionnelles une ombre tenace qui, heureusement, commence à décliner. Depuis une trentaine d'années, les laboratoires orientent une partie de leurs recherches vers le monde végétal. L'OMS¹ a même diffusé une recommandation visant à protéger la flore mondiale, arguant qu'elle renferme des espèces encore inconnues à partir desquelles il sera sans doute possible de fabriquer les médicaments de demain, capables de soigner des maladies aujourd'hui incurables.

12

Les aromates bénéficient de ce nouvel intérêt, au même titre que l'ensemble des plantes médicinales. Mais leur nouvelle jeunesse tient aussi à l'engouement actuel pour des substances végétales odorantes : les huiles essentielles. Ces extraits concentrent les substances aromatiques. Seules

1. Organisation mondiale de la santé.

les plantes aromatiques peuvent donner des huiles essentielles. Employées aussi bien en thérapeutique (elles sont très puissantes) qu'en cosmétique (de nombreux produits en contiennent) et, plus récemment, en cuisine, elles ont fait une entrée fracassante dans les familles.

Extrêmement concentrées (on les utilise dans des proportions de l'ordre de la goutte), les huiles essentielles sont parfois d'un usage délicat. Les plantes aromatiques elles-mêmes sont beaucoup plus faciles à apprivoiser. Sans danger, peu chères, facilement disponibles, simples à cultiver, elles vous rendront d'immenses services. Ne vous en privez pas!

Je vous invite donc à partir en voyage au pays des plantes aromatiques. Un univers odorant et savoureux, tout en douceur et en efficacité, qui recèle pour vous de nombreuses surprises...

13

Les grandes herbes aromatiques de A à Z

Une plongée dans le monde des plantes aromatiques est un périple au pays des parfums, des saveurs, de la beauté et de la santé. Chacune possède ses sphères d'action, ses secrets et ses réussites. Dans la maison, elles parfument

l'atmosphère ou chassent les insectes. Dans la cuisine, elles réveillent les papilles et transforment en un tournemain les plats les plus banals en régals du palais. Dans la salle de bains, elles s'invitent au détour des soins de la peau et des cheveux. Dans la chambre à coucher, elles prennent soin de la détente, du sommeil et même de la libido. Dans l'armoire à pharmacie, elles viennent à bout des petits bobos quotidiens, stimulent le tonus, atténuent les douleurs, assainissent les systèmes respiratoire et digestif... Pour ne citer que quelques exemples.

Chacune possède ses secrets d'utilisation. Certaines doivent être séchées et chauffées pour développer leurs arômes et leurs vertus, quand d'autres s'utilisent plutôt fraîches et crues. Quant aux huiles essentielles qu'on en extrait, elles doivent être maniées avec prudence (voir les conseils p. 61).

Vous êtes prêt ? Alors ouvrez grand vos yeux et surtout préparez vos papilles...

14

L'aneth (*Anethum graveolens*)

Cet aromate est employé dans le bassin méditerranéen depuis l'Antiquité. Grecs, Romains et Égyptiens raffolaient de sa saveur très particulière. C'est avant tout une plante aromatique de cuisine, bien que ses feuilles et ses graines aient des vertus thérapeutiques légères. Elles améliorent la digestion et possèdent un effet délicatement diurétique,

très utile aux changements de saison pour nettoyer l'organisme de ses toxines.

Son utilisation: en cuisine, on emploie ses feuilles (ciselées fraîches) dans les salades ou ajoutées au dernier moment sur les plats de légumes. Les graines s'ajoutent en début de cuisson car elles ont besoin de chaleur pour dégager leur parfum. Celui-ci est assez différent de l'arôme des feuilles fraîches, plus marqué et boisé. Les feuilles d'aneth se marient très bien avec le poisson (surtout lorsqu'il est fumé), les légumes et les céréales (pâtes, riz...).

En thérapeutique, on prépare les feuilles et les graines séchées en infusion, à raison d'une cuillerée à café pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: les graines d'aneth renferment de la carvone, de la myristicine, de l'apiol, des tanins et des mucilages.

Son huile essentielle: elle est extraite des graines de la plante. Il faut l'utiliser avec beaucoup de prudence par voie interne car elle peut être neurotoxique. Même en soins locaux, elle est rapidement irritante. Il vaut donc mieux la réserver à la prescription médicale.

Le basilic (*Ocimum basilicum*)

Qui n'a jamais goûté au parfum envoûtant du basilic ? Il évoque à lui seul toute la cuisine méditerranéenne et les effluves des marchés de Provence. Mais c'est aussi une plante médicinale et cosmétique indispensable. C'est un excellent désinfectant des voies digestives, qui permet de lutter contre les digestions paresseuses, la constipation et les irritations de l'estomac. Le basilic est également un tranquillisant très utile dans les périodes de stress. En cosmétique, son action désinfectante permet d'équilibrer les peaux à boutons.

Son utilisation : en cuisine, ne le faites jamais chauffer. Utilisez ses feuilles crues ciselées dans les salades ou ajoutées au dernier moment dans les plats cuisinés (légumes, poissons, viandes blanches...). Il permet aussi de varier les saveurs des desserts (notamment les fruits rouges).

16

En thérapeutique et en cosmétique, il vaut mieux employer ses feuilles séchées en infusion. Comptez 1/2 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer.

Ses composants actifs : le basilic renferme de l'estragol, du linalol et du cinéol, que l'on retrouve très concentrés dans son huile essentielle.

Son huile essentielle : très puissante, elle demande à être employée très diluée afin d'éviter tout risque d'irritation sur la peau et les muqueuses.

Le cerfeuil (*Anthriscus cerefolium*)

Ses petites feuilles, dont la forme rappelle le persil, dégagent un parfum très caractéristique qui justifie son emploi fréquent en cuisine. Au Moyen Âge, c'était une plante médicinale courante, largement utilisée pour améliorer la circulation sanguine et soulager les troubles urinaires. Aujourd'hui, elle est surtout célèbre pour son effet diurétique. Une tasse de tisane de cerfeuil chaque jour pendant une semaine permet de chasser les toxines et de libérer l'organisme de son excès d'eau. En plus, cet aromate calme les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes et accélère la cicatrisation des petites plaies. C'est cette action qui justifie son emploi en cosmétique, sur les peaux irritées et sujettes aux boutons. Le jus de cerfeuil est également utilisé, dans la tradition occidentale, pour lutter contre les rides et le vieillissement de la peau.

Son utilisation: en cuisine, préférez les feuilles fraîches, finement ciselées, ajoutées aux salades ou au dernier moment sur les plats chauds. L'arôme discret et délicat du cerfeuil autorise tous les mariages, même les plus inattendus.

Pour les soins cosmétiques et thérapeutiques, optez pour l'infusion de feuilles séchées, à raison d'une cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: le cerfeuil renferme surtout de l'apiocide (un glucoside très actif) et de l'estragol. C'est aussi une bonne source de substances antioxydantes, notamment de vitamine C.

Son huile essentielle: on trouve rarement de l'huile essentielle de cerfeuil et son usage est très confidentiel.

La ciboulette¹ (*Allium schoenoprasum*)

Ses touffes ressemblent à une herbe à chat dont les tiges dressées seraient plus hautes et creuses. La ciboulette est avant tout un aromate de cuisine très facile à marier. Jusqu'à la fin du XIII^e siècle, on l'appelait ciboule. Elle pousse dans tous les coins du globe: sur le continent américain, dans le Sud-Est asiatique et tout autour du bassin méditerranéen.

18

La ciboulette ouvre l'appétit, comme en témoigne son appellation commune ancienne (on l'a appelée « apéritive » jusqu'à la fin du Moyen Âge). Elle améliore l'assimilation des aliments, ce qui en fait un aromate intéressant dans les périodes de fatigue et de convalescence. Elle aide également à prévenir les effets de l'âge grâce à ses composants antioxydants. La ciboulette ne se prépare pas en infusion et n'a pas grand intérêt sur le plan cosmétique.

1. Voir Carole Minker, *Ail et autres alliées*, dans la même collection, 2012.

Son utilisation: utilisez de préférence la ciboulette fraîche, qui développe tout son parfum. Ajoutez-la ciselée dans les salades, les potages, les sauces, les plats de légumes... Mais ne la faites pas cuire car la chaleur altère sa saveur. Sèche, elle perd une grande partie de son attrait. En revanche, elle supporte bien la congélation.

Ses composants actifs: la ciboulette apporte de nombreux sels minéraux (calcium, magnésium...), de la vitamine C et de nombreux antioxydants (flavonoïdes et caroténoïdes).

Son huile essentielle: on n'extrait pas d'huile essentielle de la ciboulette.

La citronnelle (*Cymbopogon nardus* ou *citratus*)

Son parfum fait immédiatement voyager dans le Sud-Est asiatique, tant la cuisine de ces pays lui fait une large place. C'est une longue herbe aux tiges dressées dont les Africains font une tisane à la fois désaltérante et thérapeutique. Elle dégage un parfum citronné très caractéristique qui a la particularité d'éloigner les moustiques. C'est sa vertu la plus connue, mais la citronnelle en possède bien d'autres. La citronnelle est également fébrifuge (c'est-à-dire qu'elle fait baisser la fièvre), ce qui en fait une alliée contre les maladies d'hiver (rhume, grippe...). Elle stimule la digestion et s'avère légèrement diurétique. L'infusion de

citronnelle, utilisée en lotion quotidienne, régule la transpiration et équilibre les peaux grasses.

Son utilisation : en cuisine, elle demande à être chauffée pour dégager son parfum. Ajoutez de la citronnelle écrasée puis finement ciselée en biais, en début de cuisson, à vos plats de viandes blanche, de volaille, de poisson, de crustacés et de légumes. Si vous n'aimez pas sa sensation sur la langue, coupez des tronçons de plusieurs centimètres que vous ôterez du plat au moment de servir. Elle fait particulièrement bon ménage avec le lait de coco, le gingembre et le curry.

En cosmétique et en thérapeutique, préférez l'infusion que vous préparerez avec une cuillerée à café de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

20

Ses composants actifs : elle contient surtout des stéréoisomères, notamment le citronellol, le naral et le géraniol.

Son huile essentielle : l'huile essentielle de citronnelle est très utile dans la maison. En diffusion aérienne, elle assainit l'atmosphère et éloigne les moustiques. Vous pouvez aussi l'utiliser en massages locaux, diluée dans une huile végétale, pour son action antibactérienne et antifongique. Elle soulage également la fatigue nerveuse.

La coriandre (*Coriandrum sativum*)

Tout est bon dans la coriandre : ses feuilles et ses graines. Les premières dégagent un parfum frais, les secondes sont plus boisées. Toutes deux sont utilisées en thérapeutique depuis plusieurs millénaires, comme en témoignent les graines retrouvées dans de nombreuses tombes égyptiennes datant d'au moins 3 500 ans.

La coriandre est avant tout une plante digestive, qui soulage les lourdeurs, les acidités, les ballonnements... Elle est également stimulante, notamment en cas de fatigue nerveuse. Si les feuilles et les graines font le bonheur des cuisinières, seules ces dernières sont employées en thérapeutique. Mais elle n'a pas grand intérêt en cosmétique.

Son utilisation : les feuilles de coriandre ne doivent pas cuire car leur parfum s'atténue avec la chaleur. Ciselez-les et saupoudrez-en vos salades, vos plats de légumes cuits, vos filets de poisson au four, vos filets de volailles à la vapeur... Bien que sa saveur soit très typée, elle se marie avec tout (ou presque). Même avec les desserts : pensez à elle pour égayer vos fruits d'été (fraises, pêches, melon...) et vos préparations lactées (flans, crèmes...). Les feuilles de coriandre supportent mal d'être séchées (elles supportent bien la congélation), contrairement aux graines dont la saveur devient plus agréable après dessiccation. Elles doivent être intégrées dans les plats en début de cuisson.

Pour préparer une infusion thérapeutique ou cosmétique, comptez 1/2 cuillerée à soupe de graines séchées pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: les graines de coriandre renferment une essence aromatique très concentrée, de l'acide acétique et des acides gras (oléique et linoléique). Les feuilles fournissent un peu de vitamine C.

Son huile essentielle: elle est extraite des graines et dégage un arôme très puissant. Ses vertus sont proches de celles des graines séchées. Elle doit être maniée avec prudence car elle peut avoir un effet stupéfiant à haute dose.

L'estragon (*Artemisia drancunculus*)

22

C'est un aromate incontournable du vinaigre, des cornichons et de la moutarde. Mais l'estragon a bien d'autres tours dans son sac et son usage a traversé les siècles. Les Arabes le rapportèrent de leurs conquêtes dès le XI^e siècle, et le médecin personnel de François I^{er} la recommandait déjà pour améliorer la digestion et remplacer le sel (un « plus » très utile pour les personnes souffrant d'hypertension). Des vertus toujours d'actualité, d'autant que l'estragon est très facile à employer en cuisine. Il contribue aussi à protéger l'organisme contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire, et à

calmer la tension nerveuse. Mais il n'a pas grande utilité en cosmétique.

Son utilisation: sa saveur, assez puissante et très particulière, ne se marie pas avec tout. L'estragon possède ses affinités : le lapin, le poulet, les filets de poisson, les sauces blanches, la mayonnaise... Vous pouvez aussi l'ajouter frais, finement ciselé, dans les salades. C'est un des rares aromates que l'on peut employer aussi bien frais que séché ou surgelé, aussi bien cru que cuit.

En thérapeutique, on le prépare en tisane à raison d'une cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: l'estragon tient son goût de l'estragol, son principal composant actif que l'on retrouve concentré dans l'huile essentielle. Il renferme aussi des antioxydants, de la coumarine et certains minéraux (fer, manganèse...).

Son huile essentielle: elle possède des vertus proches de celles de la plante fraîche. On ne peut l'utiliser que de manière ponctuelle car son usage régulier est réservé à la prescription médicale.

Le fenouil (*Foeniculum officinale* ou *vulgare*)

Cette belle plante, couverte d'ombrelles de petites fleurs blanches, offre ses feuilles, ses graines et même ses racines. Hippocrate recommandait déjà son usage dans l'Antiquité pour favoriser la montée de lait, neutraliser les morsures d'animaux venimeux ou soigner les affections oculaires. Au Moyen Âge, on considérait même le fenouil comme une plante magique capable de chasser les esprits maléfiques. Aujourd'hui, ses vertus sont mieux connues. Les graines de fenouil en tisane améliorent la digestion et régulent le fonctionnement intestinal. La racine, préparée en décoction, a un effet diurétique. Les deux tonifient l'organisme et aident à lutter contre la fatigue. Les feuilles ont surtout une action apéritive et digestive. En cuisine, on utilise ses fines feuilles et ses bulbes.

24

Son utilisation: pour cuisiner, préférez les feuilles fraîches ciselées que vous ajouterez sans les cuire à vos salades ou vos plats de légumes. Les branches séchées peuvent être intégrées dans les papillotes de poisson ou sur les grillades. Les bulbes se dégustent crus en salade ou braisés comme les cœurs de céleri. Les graines s'ajoutent dans les plats à l'étouffée ou les ragoûts (légumes, viandes blanches, poissons...) en début de cuisson. Comme elles sont très fines, elles ne sont pas désagréables au palais. Dans la maison, les branches de fenouil séchées s'intègrent aux pots-pourris auxquels elles ajoutent une touche anisée.

En thérapeutique, préférez la tisane de graines séchées qui se prépare avec 1/2 cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer. Pour la décoction de racines, comptez 1/2 cuillerée à soupe de racine sèche hachée pour un gros bol d'eau froide, à faire bouillir 5 min puis infuser 5 min.

Cet aromate n'a pas grand intérêt en cosmétique. Seule son huile essentielle peut participer aux soins des peaux grasses et acnéiques qu'elle purifie (à condition de choisir le fenouil doux, et non amer).

Ses composants actifs: les graines du fenouil renferment une huile essentielle très puissante, composée notamment d'anéthol et de fémone. Ses feuilles et son bulbe contiennent aussi des sels minéraux (potassium, calcium, magnésium...) et quelques vitamines (A, C...).

Son huile essentielle: elle est extraite des graines. Elle a des vertus tonifiantes, digestives et légèrement laxatives. Par voie orale, il convient de l'absorber de manière ponctuelle, l'utilisation au long cours étant réservée à la prescription médicale. En cosmétique, il faut l'employer en fumigation (bain de vapeur du visage) ou diluée dans une huile végétale de base pour des massages ou des frictions.

Le fenugrec (*Trigonella foenum graecum*)

Dans la tradition des pays arabes, le fenugrec était autrefois donné aux femmes pour favoriser la prise de poids, les rondeurs étant alors considérées comme un signe de beauté. D'une manière générale, les graines de fenugrec stimulent l'appétit et améliorent l'assimilation des aliments. Elles agissent comme des anabolisants et freinent la fonte musculaire chez les personnes âgées et les malades en phase d'amaigrissement. Elles ont aussi une action globalement tonifiante. On a découvert plus récemment leur effet hypoglycémiant, très utile pour ceux dont le pancréas devient paresseux. Enfin, le mucilage qu'elles contiennent en fait un traitement traditionnel de la constipation. On les utilise aussi en cuisine pour leur saveur aromatique très marquée. Le fenugrec rentre dans la composition de nombreuses épices comme le *ras-el-hanout* marocain ou le *méthi* indien.

26

En cosmétiques, les graines de fenugrec sont adoucissantes et émoullientes (en fumigation ou en lotion), conseillées pour les soins des peaux fragiles et irritées. Les cataplasmes font mûrir les boutons. L'infusion, appliquée en lotion sur le cuir chevelu, entretient la chevelure et chasse les poux.

Son utilisation: les graines de fenugrec s'ajoutent aux plats cuisinés, qu'elles relèvent de leur parfum très particulier. Vous pouvez aussi en glisser dans vos marinades.

En thérapeutique, ces mêmes graines s'absorbent telles quelles avec un grand verre d'eau, ou moulues en farine. Cette dernière sert à confectionner des cataplasmes. Pour les soins de beauté, préparez une infusion avec une cuillerée à soupe de graines séchées pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 min. Utilisez ensuite en lotion de beauté. En thérapeutique, procédez de la même manière. Les usages thérapeutiques du fenugrec sont déconseillés pendant la grossesse.

Ses composants actifs : les graines de fenugrec renferment notamment des minéraux (phosphore, fer, calcium, manganèse...), des alcaloïdes, des saponines, de la lécithine, de la choline, de la coumarine et du mucilage.

Son huile essentielle : on ne tire pas d'huile essentielle du fenugrec.

Le laurier (*Laurus nobilis*)

Sa feuille vernissée et odorante constitue la base du bouquet garni qui parfume potages, bouillons et ragoûts. Le laurier noble (aussi appelé laurier-sauce) est un arbre courant sur le pourtour du bassin méditerranéen (à ne pas confondre avec le laurier-rose, non comestible, voire toxique). Il est chargé de nombreux symboles : porteur de paix comme l'olivier, il représente aussi la réussite (la célèbre couronne de laurier). C'est même lui qui est à la

base du terme « baccalauréat », qui signifie littéralement « baies de laurier ».

En thérapeutique, c'est un antiseptique majeur. C'est la raison de sa présence dans les marinades, car il évite toute prolifération microbienne pendant le temps de macération. Il stimule aussi l'appétit et améliore la digestion : il assainit les voies digestives, prévient les fermentations et soulage les ballonnements. Il est légèrement diurétique et libère l'organisme de ses toxines, ce qui contribue à calmer les douleurs articulaires lorsqu'elles sont dues à une accumulation de cristaux acides dans les tissus (arthrite). Légèrement fébrifuge, il participe au traitement des infections des voies aériennes (rhume, grippe, toux...). S'il est très utilisé en cuisine, il n'a pas grand intérêt sur le plan cosmétique. Mais dans la maison, il parfume l'atmosphère et se mêle agréablement aux pots-pourris.

28

Son utilisation : en cuisine, vous pouvez utiliser les feuilles fraîches ou sèches. Ajoutez-les aux préparations en début de cuisson afin que la chaleur accélère la diffusion de leur saveur. Il se marie avec toutes les viandes mijotées, les poissons au four, les légumes à l'étouffée ou en potage... Mais n'ayez pas la main trop lourde car sa saveur est puissante.

Pour ses effets thérapeutiques, préférez les feuilles séchées et comptez 1/2 cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: les feuilles de laurier contiennent une grande quantité de composés aromatiques, dont du cinéol, de l'eugénol, du linalol, du géraniol et des terpènes. Dans l'huile essentielle, on trouve aussi des alcaloïdes.

Son huile essentielle: elle est extraite des feuilles séchées et dégage une odeur et un goût très prononcés. Ne la posez jamais pure sur la peau car elle peut être irritante, voire allergisante. Diluez-la fortement dans une huile végétale de base, notamment pour masser les articulations douloureuses. Ne l'absorbez pas sans prescription médicale car son usage par voie interne est délicat.

La lavande

(Lavandula officinalis, latifolia ou angustifolia)

C'est la reine des plantes aromatiques, utile autant en thérapeutique qu'en cosmétique et même en cuisine. Son arôme délicat enchante les pots-pourris et embaume toute la maison. Il existe de nombreuses variétés de lavande, qui ont toutes des vertus proches. Son nom, issu du latin *lavare* qui signifie « laver », vient de l'usage que l'on en faisait dans l'Antiquité pour parfumer les bains ou l'eau de lavage du linge. Aujourd'hui encore, on trouve des eaux de lavande réservées à la lessive et au repassage.

Sur le plan thérapeutique, la lavande est avant tout sédative. Son odeur suffit à évoquer des paysages

apaisants. Comme elle est également antispasmodique, elle soulage tous les troubles et les douleurs d'origine nerveuse: maux de tête, insomnies, difficultés digestives... Légèrement diurétique, elle favorise l'élimination des déchets métaboliques, notamment l'urée et l'acide urique. Enfin, elle a un effet globalement stimulant sur les organismes fatigués.

En cosmétique, c'est l'amie n° 1 de l'épiderme et des cheveux. Elle équilibre les peaux grasses, hydrate les peaux sèches et calme les peaux irritées et sensibles. Son parfum éloigne les poux.

Son utilisation : en cuisine, elle réveille les desserts, notamment les fruits pochés, les compotes, les crèmes et les flans. Mais il faut garder la main légère car sa saveur masque rapidement toutes les autres. Essayez aussi d'en glisser une branche dans les légumes mijotés, notamment la ratatouille.

30

En thérapeutique, préférez la tisane que vous préparerez avec 1 cuillerée à café de fleurs séchées pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer. Cette tisane peut aussi s'employer comme lotion pour la peau et les cheveux, ou en fumigation pour le visage. Dans ce cas, augmentez la dose (1 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante), et raccourcissez le temps d'infusion afin que la préparation soit encore suffisamment chaude lorsque vous l'utiliserez.

Ses composants actifs: la lavande renferme notamment des coumarines, du linalol, du cinéol et du géraniol.

Son huile essentielle: c'est l'une des rares essences que l'on peut utiliser pure sur la peau car elle n'est pas du tout irritante. Profitez-en, car elle a un fort pouvoir régénérant très utile pour soigner les brûlures superficielles et les petites blessures. Elle chasse aussi les mycoses (notamment entre les orteils et sous les ongles des pieds). Il existe diverses huiles essentielles de lavande qui correspondent aux différentes variétés de la plante (officinale, aspic...). Toutes ont des vertus proches. Mais évitez l'huile essentielle de lavandin car cette plante est un hybride beaucoup moins riche en principes actifs. Demandez toujours conseil à votre pharmacien en ce qui concerne l'utilisation des huiles essentielles de lavande aspic (*Lavandula spica*) ou de lavande stoechade (*Lavandula stoechas*), à cause de leur richesse en cétones.

31

La livèche (*Levisticum officinale*)

Son apparence évoque le céleri, dont elle est une variété sauvage. Autrefois, elle était largement utilisée comme aromate de cuisine, notamment au Moyen Âge avant que la culture du céleri ne se généralise. Sa saveur est un peu plus forte que celle de son cousin, mais somme toute assez proche. Elle est aussi appelée « herbe à Maggi » pour la ressemblance de son goût avec le célèbre condiment.

Ses propriétés thérapeutiques sont nombreuses. Elle améliore la digestion et combat les ballonnements. Elle aide aussi à chasser les gaz intestinaux. Son action diurétique en fait une alliée des périodes de détox. Enfin, elle régule le rythme cardiaque lorsque la nervosité affole notre cœur.

Séchée, elle parfume la maison et permet de confectionner des pots-pourris agréablement odorants. Elle n'a pas grand intérêt en cosmétique, même si son huile essentielle est parfois prescrite par les thérapeutes pour soulager le psoriasis.

Son utilisation: en cuisine, suivez l'exemple du céleri. Ajoutez une branche fraîche dans vos soupes et vos plats longuement mijotés (en gardant la main légère car son arôme est puissant). Les graines séchées parfument les marinades. Les petites feuilles fraîches, finement ciselées, peuvent s'inviter dans les salades ou se saupoudrer sur les potages. Elles se marient également très bien avec les œufs (omelettes, œufs cocotte ou au plat...).

En thérapeutique, on utilise plutôt l'infusion de graines ou de racines séchées. Comptez 1/2 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante et laissez infuser 7 à 8 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: les mêmes principes actifs se retrouvent dans les feuilles, les branches, les graines et la racine, mais c'est dans cette dernière qu'ils sont les plus

concentrés. Il s'agit notamment de terpènes, d'acides organiques, de résines et de tanins.

Son huile essentielle : celle extraite des feuilles est plus fluide et légère que celle tirée des racines ou des graines. Mais les deux ont des effets thérapeutiques très proches. Facilement irritantes pour la peau et les muqueuses, elles doivent être maniées avec prudence. Mieux vaut réserver leur usage à la prescription médicale.

La marjolaine (*Origanum majorana*)

Ce buisson, de la famille des origans, pousse à foison dans les terrains secs et pierreux du pourtour méditerranéen. C'est donc tout naturellement que la marjolaine parfume la cuisine italienne, espagnole, grecque ou provençale. Dans l'Antiquité, elle était réputée favoriser la paix et le repos des âmes, raison pour laquelle on la plantait souvent sur les sépultures. À l'époque déjà, les médecins vantaient ses vertus digestives (contre les ballonnements, les crampes d'estomac, les remontées acides...) et surtout son action apaisante. La marjolaine calme l'anxiété, dompte l'agitation et soulage les troubles d'origine nerveuse (maux de tête, insomnies, toux d'irritation...). La tradition affirme même qu'elle calme les ardeurs masculines lorsque celles-ci prennent un tour exagéré. Elle est également très efficace pour lutter contre les douleurs articulaires (en friction) ou les rhumes (en inhalation).

Son usage cosmétique est assez limité. Tout au plus ses vapeurs apaisent-elles les rougeurs du visage et son infusion, les excès de sébum de la peau et des cheveux.

Son utilisation : en cuisine, utilisez ses sommités fleuries, fraîches ou sèches, pour parfumer vos sauces (tomate notamment), vos plats mijotés, vos légumes à l'étouffée, vos papillotes de volaille ou de poisson... Vous pouvez aussi la saupoudrer crue sur vos salades et vos pizzas. Elle parfume très agréablement les marinades estivales qui précèdent la cuisson au barbecue.

En thérapeutique, optez pour l'infusion de plante séchée, en comptant 1 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 7 à 8 min avant de filtrer. Cette même recette permet de faire des inhalations, des bains de vapeur pour le visage ou des lotions pour équilibrer la peau.

34

Ses composants actifs : cet aromate contient principalement des terpènes, des tanins et un principe actif amer.

Son huile essentielle : on extrait des sommités fleuries une huile essentielle fluide et très odorante, facile à utiliser. Mais lisez bien l'étiquette: elle ne doit pas être confondue avec l'huile essentielle d'origan (*Origanum vulgare*), d'un maniement beaucoup plus délicat (voir p. 39). Elle s'utilise en fumigations (pour assainir les voies aériennes), en massages (pour soulager les douleurs et apaiser la tension nerveuse) ou par voie interne pour ses vertus digestives.

La mélisse (*Melissa officinalis*)

Aussi loin que remontent les textes médicaux occidentaux, on y trouve mention de l'utilisation de la mélisse pour équilibrer les émotions et apaiser la tension nerveuse. Mais ce n'est pas sa seule vertu, loin de là. On sait aujourd'hui qu'elle améliore la production de bile, ce qui explique son action digestive. Elle est globalement tonifiante pour l'organisme. Elle soulage les maux de tête d'origine nerveuse ou digestive. Elle participe aussi au traitement des vertiges, des nausées et même des acouphènes. Très utile aux femmes, elle aide à calmer les symptômes du syndrome prémenstruel, notamment les sautes d'humeur.

Sur le plan cosmétique, elle convient à toutes les peaux qu'elle équilibre et dont elle apaise les rougeurs. Comme son parfum légèrement citronné est très agréable, elle peut s'utiliser en lotion matin et soir ou en bain de vapeur.

Dans la maison, elle parfume agréablement tout en éloignant les insectes nuisibles.

Son utilisation : en cuisine, pensez à elle pour réveiller les volailles, les viandes blanches et les filets de poisson. Elle convient tout aussi bien aux plats de légumes et même aux desserts (fruits pochés, compotes, crèmes et flans). Utilisez-la fraîche de préférence, car le séchage modifie sa saveur. Vous pouvez aussi ajouter ses feuilles finement ciselées dans les salades salées et sucrées. En été, une poignée

de mélisse fraîche dans une carafe d'eau froide donne une boisson de table très désaltérante.

Pour bénéficier de ses effets thérapeutiques et cosmétiques, préférez l'infusion de feuilles séchées. Comptez 1 cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 5 min avant de filtrer. La même recette s'utilise en fumigation ou en lotion apaisante.

Ses composants actifs: les feuilles renferment du citrol et du citronellal (d'où son parfum citronné), ainsi que des tanins, des résines et un principe actif amer.

Son huile essentielle: on trouve dans le commerce de fausses huiles essentielles de mélisse qu'il vaut mieux éviter. Lisez attentivement les étiquettes et n'achetez que de l'huile essentielle de *Melissa officinalis*. Elle fait partie des essences assez chères et elle est difficile à trouver à certaines périodes de l'année. Mais elle vaut la dépense car elle peut s'utiliser pure sur la peau: une goutte sur le bout de chaque index suffit pour effectuer un massage des tempes ou du front, à la fois relaxant et antidouleur.

36

La menthe (*Mentha x piperita*, *Mentha spicata*)

Il faudrait plutôt parler des menthes, tant cette famille compte de membres: une bonne centaine d'espèces, dont deux sont très couramment utilisées. La menthe verte (*Mentha spicata*) et la menthe poivrée (*Mentha x piperita*)

diffèrent par leur parfum. La première rappelle la chlorophylle, alors que la seconde est beaucoup plus fraîche. L'une et l'autre ont des vertus proches. Dans l'Antiquité, cette plante humble et banale a donné lieu à une célèbre controverse: Hippocrate la disait anaphrodisiaque, pensant qu'elle atténuait les ardeurs sexuelles, alors que d'autres vantaient ses vertus stimulantes de la libido. Il semble que cette fois Hippocrate se soit trompé! La menthe a des vertus globalement tonifiantes qui se manifestent volontiers au niveau du désir. Elle est active à toutes les étapes de la digestion: elle stimule le foie et l'estomac, chasse les ballonnements et active le fonctionnement intestinal. Légèrement antiseptique, elle assainit les voies respiratoires (en inhalation). Elle active la circulation sanguine, notamment au niveau de la microcirculation cutanée. Un effet intéressant en cosmétique, d'autant que la menthe est également astringente. Elle est très efficace pour équilibrer les peaux grasses, resserrer les pores dilatés et atténuer la couperose. Elle assainit le milieu buccal et chasse la mauvaise haleine. Enfin, dans la maison, la menthe éloigne les puces. Pensez-y si vous avez un animal de compagnie.

Son utilisation: en cuisine, elle s'utilise crue car la chaleur altère son arôme. La menthe verte (la plus utilisée) fait merveille dans les salades d'été, sucrées ou salées. Elle se marie très bien avec les fruits rouges, les tomates, les melons, les pêches, les lamelles de courgettes crues... Vous pouvez saupoudrer des feuilles de menthe finement

ciselées sur vos fromages frais, vos yaourts, vos plats de légumes mijotés ou vos omelettes. Sans parler du célèbre taboulé et du fameux thé à la menthe marocain qui ne sauraient se passer d'elle. Elle supporte mal le séchage qui altère sa saveur, mais elle ne craint pas la congélation.

En thérapeutique et en cosmétique, optez pour l'infusion (délicieuse au goût) : 1/2 cuillerée à soupe de feuilles séchées pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer.

Ses composants actifs : la menthe doit surtout son efficacité à la présence de menthol et d'éthers.

Son huile essentielle : choisissez de préférence les variétés *Mentha spicata* ou *Mentha x piperita*. Évitez surtout l'huile essentielle de menthe pouliot (*Mentha pulegium*), d'un usage beaucoup plus délicat. Sa seule utilisation possible : quelques gouttes dans une coupelle, près du coussin du chien ou du chat, pour faire fuir les puces. L'huile essentielle de menthe est extraite des feuilles et son arôme comme ses vertus sont proches de ceux de la plante fraîche, mais beaucoup plus concentrés. Qu'il s'agisse d'huile essentielle de menthe verte ou de menthe poivrée, évitez de la poser pure sur la peau. Même si elles ne sont pas irritantes, elles procurent une sensation de froid intense et parfois désagréable. En revanche, une goutte sur les gencives assainit la bouche et rafraîchit l'haleine.

L'origan (*Origanum vulgare*)

On l'appelle aussi « grande marjolaine », tant les deux plantes se ressemblent. Mais l'origan dresse ses tiges jusqu'à plus de 60 centimètres de hauteur, alors que la marjolaine se contente d'une trentaine. Son utilisation en cuisine est assez récente, mais l'origan fait partie de l'arsenal thérapeutique méditerranéen depuis des siècles. C'est une plante équilibrante, à la fois légèrement sédative et délicatement tonifiante (elle est apéritive). Elle aide à lutter contre les troubles liés au stress, notamment les douleurs (digestives, migraineuses, menstruelles...). L'origan participe aussi au traitement de la toux grâce à son effet apaisant (toux d'irritation) et fluidifiant (toux grasse).

On l'utilise peu en cosmétique, mais on peut en garnir de petits coussins et des pots-pourris pour donner un petit air de Provence à l'atmosphère de la maison.

Son utilisation: en cuisine, vous pouvez utiliser ses minuscules feuilles fraîches ou sèches. Les premières ont un parfum plus délicat, les secondes plus puissant et légèrement boisé. C'est « la » plante des pizzas napolitaines, mais vous pouvez aussi la saupoudrer sur les salades d'été, les grillades de viande ou de poisson, les marinades... L'origan se marie très bien avec les plats à base de tomate et de poivrons. En été, ajoutez-en quelques pincées à vos salades de fruits (pêches, melons, abricots...) ou à vos compotes.

Pour bénéficier de ses vertus santé, préparez l'origan en infusion, à raison de 1 cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 6 à 7 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: ce sont surtout des phénols, notamment le carvacrol et le thymol.

Son huile essentielle: elle est extraite des sommités fleuries. Très irritante pour la peau, elle doit s'utiliser très diluée et avec une extrême prudence. Par voie interne, elle peut s'avérer toxique pour le foie. Mieux vaut donc la réserver à la prescription médicale.

L'oseille (*Rumex acetosa*)

40

Est-ce un aromate ou un légume? Disons qu'il s'agit d'une plante condimentaire, qui relève les préparations de son arôme acidulé et rafraîchissant. Ses feuilles ressemblent à celles de l'épinard, plus longues et d'un vert plus clair. Très à l'aise dans les jardins ou sur les balcons, elle est à disposition du printemps à la fin de l'automne. Ses indications thérapeutiques sont anecdotiques: elle ouvre l'appétit, améliore légèrement la digestion et accélère en douceur l'élimination rénale.

Son utilisation: elle se consomme fraîche car elle supporte mal le séchage. En revanche, elle résiste bien à la congélation. Intégrez-la dans vos potages de légumes pour en relever la saveur d'une pointe d'acidité. Les sauces

à l'oseille accompagnent parfaitement les poissons blancs. Pensez-y aussi pour vos blancs de volaille. Crue, vous pouvez l'intégrer, finement ciselée, à vos salades d'été (mais diminuez d'autant le vinaigre ou le citron lorsque vous préparez votre sauce vinaigrette).

Ses composants actifs: l'oseille renferme une bonne quantité de vitamine C, ainsi que de la vitamine A, de la chlorophylle et un peu de fer. Elle est très riche en acides organiques, notamment l'acide oxalique qui lui donne sa saveur. Les personnes souffrant d'un excès d'acide urique ne doivent donc pas en abuser.

Son huile essentielle: on n'extrait pas d'huile essentielle de l'oseille.

Le persil (*Petroselinum crispum* ou *sativum*)

C'est sans doute le plus connu des aromates, au point que les marchands de légumes en offrent des bouquets sur les marchés pour accompagner leurs produits. Ses feuilles d'un vert vif, plates ou frisées selon les variétés, s'associent à toutes les saveurs, ou presque. Cela n'empêche pas le persil d'avoir des vertus médicinales connues depuis l'Antiquité. Il stimule globalement l'organisme et accélère la digestion. Légèrement diurétique, il favorise l'élimination rénale des déchets métaboliques (surtout ses semences et ses racines). Appliqué sur les piqûres d'insectes, les irritations et les articulations

douloureuses, il a un effet anti-inflammatoire. Le jus de persil, appliqué en lotion, éclaire et unifie le teint.

Son utilisation: le persil frais, finement ciselé, s'intègre dans les salades salées. Vous pouvez aussi le saupoudrer au moment de servir sur vos potages et vos plats mijotés (légumes, viandes, poissons...). Seul ou mélangé à d'autres aromates (cerfeuil, ciboulette...), il relève la saveur des omelettes et des œufs cocotte. Associez-le aussi à l'ail (c'est un grand classique) pour préparer une persillade qui parfamera aussi bien vos viandes grillées que vos préparations cuites au four (tomates, poissons...). Séché, il perd une grande partie de sa saveur. Pour le conserver, mieux vaut opter pour la congélation car il supporte bien le froid.

En thérapeutique, on peut utiliser la tisane de feuilles séchées, de graines ou de semences. La première se prépare avec 1/2 cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min avant de filtrer. Pour les semences et les racines, mieux vaut choisir la décoction: 2 cuillerées à soupe de semences ou 1 cuillerée à soupe de racines coupées, à faire bouillir 3 min puis laisser infuser 10.

Ses composants actifs: particulièrement riche en vitamine C, le persil renferme aussi du fer, du calcium et de nombreux oligoéléments.

Son huile essentielle: autant le persil est d'un usage courant, autant l'huile essentielle extraite de la plante

entière est d'un maniement délicat. Irritante pour la peau et les muqueuses, dangereuse en usage prolongé, elle est réservée à la prescription médicale.

Le romarin (*Rosmarinus officinalis*)

C'est l'ingrédient principal de la fameuse «eau de la reine de Hongrie». Cette souveraine prétendait avoir été guérie de la goutte par la consommation quotidienne de macération de romarin. Louis XIV bénéficia lui aussi des bienfaits de cette plante qui le débarrassa d'un rhumatisme à l'épaule. Mme de Sévigné l'utilisait pour combattre la tristesse et la mélancolie. C'est que le romarin a plus d'une corde à son arc. De nos jours, il est utilisé pour ses vertus tonifiantes (c'est l'ami des périodes de surmenage et de convalescence), digestives (il soutient le foie et augmente la production de bile) et cicatrisantes (en compresses sur les petites plaies). Il fait aussi grimper la température du corps, stimulant ainsi la sudation (un effet très utile en cas d'infection et pour accélérer l'élimination des toxines). Il contribue à la lutte contre les migraines et les souffrances articulaires. En inhalation, il dégage les voies respiratoires. En bains de bouche, il assainit les gencives et combat les aphtes.

La cosmétique lui fait aussi une large place. Il ralentit la chute des cheveux, stimule leur pousse et équilibre la production de sébum responsable des cheveux gras. Il

accélère le renouvellement cellulaire, ce qui lui donne un effet revitalisant pour la peau.

Son utilisation: en cuisine, le romarin a besoin de cuire pour dégager tout son parfum. Ajoutez une petite branche de plante fraîche ou sèche dans vos plats mijotés, vos potages, vos sauces tomates et vos marinades. Saupoudrez du romarin séché et moulu sur vos grillades et vos papillotes. Mais veillez à garder la main légère car sa saveur est assez puissante, associant des accents de pin, de camphre et de résine.

Pour les usages thérapeutiques, préférez l'infusion que vous préparerez avec 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min. En cosmétique, optez pour la décoction concentrée : 50 g de plante séchée (environ 4 cuillerées à soupe) pour 1/2 litre d'eau froide, à faire bouillir 3 min puis infuser 15.

44

Ses composants actifs: le romarin renferme des essences aromatiques (pinène, bornéol, camphène...), des saponosides, des acides organiques (notamment de l'acide citrique) et des hétérosides (romarocide et romarinocide).

Son huile essentielle: elle est extraite des sommités fleuries et concentre la plupart des composants actifs de la plante. Il en existe plusieurs variétés (et chémotypes¹),

1. Il s'agit de la composition chimique précise, pouvant varier au sein d'une même espèce.

dont certaines sont d'un usage délicat et doivent être maniées avec prudence. Seule l'huile essentielle de romarin à cinéole (*Rosmarinus officinalis* à 1,8-cinéole) peut être utilisée sans précautions particulières, aussi bien sur la peau (légèrement diluée) qu'en inhalation.

La sarriette (*Satureja montana* (sauvage) ou *Satureja hortensis* (cultivée))

La sarriette est une cousine du thym, très courante dans la campagne provençale où on l'appelle couramment poivre d'âne car ces animaux en raffolent. La tradition affirme que son nom vient du terme « satyre », ce qui expliquerait sa réputation d'aphrodisiaque. Même si cette vertu n'a jamais été confirmée, la sarriette a bien d'autres qualités. Elle facilite la digestion, assainit et désinfecte les voies digestives, combat l'aérophagie et les flatulences. Elle est globalement stimulante, aussi bien au plan physique qu'intellectuel et nerveux. Elle possède même une action anti-inflammatoire très utile pour calmer les maux de la gorge et des gencives.

En cosmétique, l'infusion de sarriette équilibre la peau et aide à lutter contre les rougeurs et les démangeaisons.

Son utilisation: en cuisine, elle a besoin d'être cuite pour dégager ses vertus et ses parfums. Ajoutez-la dans vos sauces tomate, mais aussi vos gratins, vos ragoûts, vos

plats à l'étouffée, vos papillotes... Elle se marie aussi bien avec les légumes que les viandes ou les poissons.

Pour bénéficier de ses vertus thérapeutiques et cosmétiques, préparez une infusion en comptant 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min.

Ses composants actifs: selon l'espèce, certains principes actifs sont plus présents que d'autres. Mais on trouve dans toutes les sarriettes des phénols (carvacrol, thymol...) et des terpènes.

Son huile essentielle: la plante entière donne une huile essentielle très odorante et puissante, réservée à l'usage thérapeutique et à la prescription médicale car elle est très irritante pour la peau, les muqueuses et même le foie.

46 La sauge (*Salvia officinalis*, *Salvia sclarea*, *Salvia lavandulifolia*...)

En latin, *salvia* signifie «sauver». Les Romains avaient fait de la sauge une plante sacrée, tant elle leur rendait de services. Ses qualités sont toujours d'actualité. La sauge a des vertus dépuratives très utiles au lendemain des fêtes et après les repas lourds et arrosés. Elle régule la transpiration, surtout au niveau des paumes des mains et des plantes des pieds. Elle est tonifiante et aide à prévenir la fatigue. Et surtout, c'est «la» plante des femmes dont elle

harmonise le fonctionnement hormonal, particulièrement au moment de la ménopause.

En cosmétique, la décoction de sauge aide à traiter les dartres et à hydrater les peaux très sèches. Elle s'utilise alors comme une lotion sur un coton, ou dans l'eau du bain.

Son utilisation : en cuisine, la sauge peut s'utiliser fraîche ou séchée. Elle se marie très bien avec les viandes blanches (lapin, veau, porc) et les volailles. Il vaut mieux l'ajouter en début de cuisson pour qu'elle dégage tout son parfum. Fraîche et très finement ciselée, elle relève les salades à la saveur trop fade.

En thérapeutique et en cosmétique, il vaut mieux l'employer séchée. Pour préparer une infusion, comptez une cuillerée à soupe pour un gros bol d'eau bouillante et laissez infuser 7 à 8 min avant de filtrer. Pour préparer une décoction, comptez 2 grosses poignées de feuilles séchées pour 1 litre d'eau froide, faites bouillir 5 min puis laissez tiédir à température ambiante.

Ses composants actifs : elle renferme des substances aromatiques puissantes (pinènes, cinéol, camphre, thuyone), ainsi que des sucres, des tanins et des acides organiques.

Son huile essentielle : seule l'huile essentielle de sauge sclarée (*Salvia sclarea*) peut être utilisée sans crainte. Les autres variétés (sauge officinale, sauge d'Espagne...)

demandent à être maniées avec précaution et sont réservées aux praticiens spécialisés.

Le thym (*Thymus vulgaris*)

Tout le monde connaît le parfum de cette plante qui pousse en petites touffes dans la garrigue méditerranéenne. Les Grecs et les Romains l'utilisaient déjà dans l'Antiquité, ainsi que les Égyptiens et même les Étrusques. De nos jours, le thym est encore un ingrédient indispensable de nombreux plats, mais aussi une plante cosmétique et thérapeutique irremplaçable.

Il existe de nombreuses variétés de thym, qui ont toutes des vertus proches. Ils sont stimulants, très utiles dans les périodes de fatigue physique et nerveuse. Ils améliorent la digestion, combattent les flatulences et l'aérophagie et diminuent la production de liquide au niveau des muqueuses (notamment en cas de rhume). En cosmétique, le thym tonifie le cuir chevelu et embellit la chevelure. Il améliore les peaux grasses par à son effet astringent.

Son utilisation : en cuisine, vous pouvez utiliser le thym frais (uniquement les minuscules feuilles) dans les salades d'été ou sur les pizzas. Pour tous les autres usages, préférez la plante séchée. Dans les plats longuement mijotés, ajoutez une branche de thym dès le début de la cuisson pour que la chaleur exhale son parfum. Il s'intègre parfaitement dans

les potages, les sauces tomate, les légumes à l'étouffée... Pensez aussi à lui pour égayer les grillades de viande et de poisson.

En cosmétique, préférez les infusions que vous préparerez avec 1 cuillerée à soupe de plante séchée pour un gros bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: le thym renferme des composés aromatiques très puissants, ainsi que des acides organiques (citrique, malique, tartrique...) et un principe amer (le tanacétène).

Son huile essentielle: c'est une valeur sûre de l'aromathérapie. Elle n'est pas irritante et peut s'utiliser sans risque. Ses effets sont proches de ceux de la plante entière: cette huile essentielle est stimulante, digestive et expectorante. Elle possède, en plus, un effet antibiotique et antiseptique très marqué. De nombreux chémotypes de thym existent. À noter: le thym à thymol est un anti-infectieux puissant à manier avec précaution, tandis que le thym à linalol est un anti-infectieux bien toléré.

La verveine odorante (citronnée: *Lippia citriodora*)

Il ne faut pas la confondre avec la verveine officinale (ou verveine vraie), qui est une plante médicinale dépourvue de parfum aromatique. La verveine odorante dégage une

très agréable saveur citronnée. Elle pousse à foison dans les jardins et résiste aussi bien au froid qu'à la sécheresse.

Elle possède des vertus plus douces que sa cousine médicinale, mais tout aussi intéressantes. Elle est sédative et calmante, ce qui en fait une grande alliée dans les périodes de stress et de tension nerveuse. Elle favorise le sommeil en relaxant le corps et l'esprit. Très digestive, elle aide à faire passer les repas trop copieux. Sur le plan cosmétique, elle convient à tous les épidermes qu'elle équilibre en douceur.

Son utilisation: en cuisine, on peut l'utiliser fraîche ou séchée. Dans le premier cas, ajoutez-la fraîche, finement ciselée, en fin de cuisson. Lorsqu'elle est séchée, elle doit être intégrée aux plats plus tôt afin que la chaleur diffuse son parfum. Elle se marie bien avec les poissons, les volailles et les viandes blanches. Plongez un bouquet de verveine dans vos potages (notamment le potiron), ils prendront une saveur nouvelle. Sa saveur acidulée convient aussi aux desserts, surtout aux fruits cuits.

Pour les soins cosmétiques, il vaut mieux préparer une infusion de plante séchée en comptant 1/2 cuillerée à soupe pour un bol d'eau bouillante, à laisser infuser 10 min avant de filtrer.

Ses composants actifs: la verveine citronnée renferme des acides (acétique et isovalérianique), ainsi que des cétones, des terpènes et des aldéhydes.

Son huile essentielle: il faut l'utiliser avec prudence, très diluée, car elle est irritante pour la peau et les muqueuses. Mais elle a des vertus sédatives et digestives intéressantes. Elle est relativement chère.

Culture, récolte et conservation des herbes aromatiques

Même si on les trouve toute l'année (ou presque !) sur les étals des marchés ou les rayons des supermarchés, rien ne vaut les aromates fraîchement cueillis, séchés à la maison (et non au four) ou surgelés sur l'instant. Vous n'avez pas de jardin? Pas de panique. Quelques jardinières sur un balcon ou un rebord de fenêtre permettent de produire des aromates de base pendant la belle saison. Un peu de terre, d'eau et de lumière suffisent pour qu'ils vous offrent leurs arômes et leurs vertus.

51

Cultiver les plantes aromatiques

Les plantes aromatiques demandent généralement peu d'entretien. Elles sont peu sensibles aux parasites (certaines les font même fuir) et n'ont guère besoin d'engrais. Cependant, côté arrosage, certaines sont plus gourmandes que d'autres.

- ◆ **Les plantes qui demandent peu d'eau :** ce sont avant tout les essences méditerranéennes, habituées à subsister dans des terrains secs et caillouteux. D'ailleurs, l'excès d'eau leur est néfaste. Romarin, thym, marjolaine, lavande... se contentent ainsi de peu, pourvu qu'ils poussent dans un terrain bien drainé et ensoleillé. Si vous les plantez en pot, optez pour une taille suffisante car ils font beaucoup de racines, notamment le romarin qui peut atteindre un diamètre important. Et n'oubliez pas de bien drainer le fond du pot en posant une couche de gravier ou un entassement de tessons de vieux pots.
- ◆ **Les plantes qui demandent davantage d'eau :** elles poussent aussi bien en pleine terre qu'en jardinières ou en petits pots. Basilic, aneth, coriandre, cerfeuil, menthe, ciboulette... se contentent d'une terre assez riche et d'un arrosage régulier. En pot, veillez à bien drainer le fond pour que l'eau stagnante ne noie pas les racines. Vous pouvez mélanger deux ou trois espèces dans une même jardinière, à condition qu'elles aient un rythme de pousse équivalent afin que les plus petites ne se fassent pas étouffer par les plus envahissantes (notamment la menthe qui colonise volontiers les plates-bandes et les jardinières).

Le laurier échappe à cette classification, car c'est un arbre qui peut atteindre 3 à 5 m de hauteur. La citronnelle a aussi besoin d'espace. Bien qu'il s'agisse d'une plante

buissonnante, elle s'étale en largeur et ses tiges fermes gênent rapidement ses voisines.

Achetez vos plantes en godets et mettez-les en terre au début du printemps. Certaines survivront à l'hiver (les vivaces), d'autres pas (les annuelles).

- ◆ Les vivaces: thym, romarin, origan, marjolaine, citronnelle, menthe, laurier, fenouil, lavande, mélisse, sauge, verveine...
- ◆ Les annuelles: aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon...

Dans tous les cas, n'hésitez pas à renouveler vos plants dès qu'ils commencent à moins produire.

Si vous désirez consacrer un coin de votre jardin aux aromates, voici un « truc » simple et pratique pour qu'ils ne se mélangent pas. Dessinez sur la terre un damier avec des pierres plates, des briques ou tout autre élément que vous avez sous la main. Posez-les de manière à former des carrés d'une trentaine de centimètres de côté, en alternant un carré de pierre et un carré de terre. Plantez vos aromates dans les carrés de terre. Ils seront ainsi bien séparés les uns des autres et ne se coloniseront pas. En plus, c'est du plus bel effet ! Il est aussi possible de réaliser une spirale aromatique (voir bibliographie).

Récolter les aromates

Pour la cuisine, la récolte peut se faire au fur et à mesure des besoins. Coupez des brins de romarin, de sarriette ou de thym, des tiges de basilic, de persil ou de coriandre lorsque vous cuisinez. Pour les plantes ligneuses, comme le romarin ou le thym, cela tiendra lieu de taille. Vous pourrez juste harmoniser la forme de la plante avec quelques coups de sécateur à la fin de l'automne. Les autres repoussent rapidement et remplacent spontanément les brins coupés. Cependant, elles devront être remplacées en cours de saison si vous en consommez des quantités dépassant le rythme de repousse.

Pour les soins thérapeutiques et cosmétiques, les plantes doivent généralement être séchées. Vous pouvez alors procéder à une véritable récolte en cours de saison. Faites-le lorsqu'elles sont en pleine maturité pour qu'elles soient le plus chargées possible en substances aromatiques. Pour les plantes à fleurs, comme la lavande ou le romarin, attendez que celles-ci soient écloses. Si vous désirez récolter des graines, il vous faudra attendre la fin de la floraison pour qu'elles apparaissent. Patientez jusqu'à ce qu'elles soient bien mûres avant de les ramasser.

54

Conserver les aromates

Une fois votre récolte effectuée, il vous faut conserver vos aromates. Plusieurs procédés sont à votre disposition,

en fonction de la qualité de la plante et de ce que vous désirez en faire.

- ◆ **Le séchage :** c'est l'idéal pour conserver les plantes que vous affectez à l'usage thérapeutique ou cosmétique. Il convient également pour la conservation des aromatiques ligneuses (thym, origan, sarriette...) destinées à la cuisine.
 - Le principe est simple: cueillez vos aromates en prélevant des tiges suffisamment longues pour les arranger en bouquets réguliers, pas trop gros. Attachez-les avec une ficelle et suspendez-les tête en bas, dans un lieu aéré (une cave, un garage...). Ainsi, au cours du séchage, les substances aromatiques attirés par la gravité auront tendance à se concentrer dans les feuilles qui seront plus savoureuses et plus efficaces.
 - Lorsque vos bouquets sont secs, décrochez-les et manipulez-les au-dessus d'une grande feuille de papier afin d'en briser et d'en détacher les feuilles. Certains aromates, comme la ciboulette ou la citronnelle, doivent être simplement coupés au ciseau.
 - Répartissez ensuite le produit de votre récolte dans des pots en verre ou en métal que vous fermerez hermétiquement et que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous aurez ainsi sous la main de quoi attendre jusqu'à la saison prochaine.

- Pour sécher les graines, il suffit de les étaler en une seule couche sur une grille recouverte d'un tissu de coton très fin. Posez la grille sur un support afin que l'air circule en dessous, et placez-la dans un lieu aéré. Laissez reposer jusqu'à ce que les graines soient sèches, en remuant de temps en temps afin que toutes les graines soient en contact avec l'air.
- ◆ **La congélation :** ce mode de conservation convient bien à la cuisine. Il permet de conserver intacte (ou presque) la saveur de la plante, alors que le séchage modifie le parfum de certaines (notamment le basilic).
 - Procédez à la congélation juste après avoir cueilli vos aromates. Prélevez les parties utilisables (feuilles, tiges...), rincez-les et séchez-les soigneusement avant de les ciseler si besoin est.
 - Rangez-les dans de petits sachets de congélation en plastique et placez-les immédiatement au congélateur. Une fois convenablement congelés, vos aromates se conserveront jusqu'à deux ans.
 - Au fur et à mesure de vos besoins, prélevez la quantité désirée dans un sachet et intégrez-la à vos plats. Ainsi traités, les aromates décongèlent très rapidement. Il est donc possible de les intégrer dans les préparations froides, comme les salades, sans qu'il soit besoin de les décongeler auparavant.
 - Seul le basilic voit sa saveur se transformer lorsque la congélation n'est pas suffisamment rapide. Il faut

donc disposer d'un congélateur très performant, ou acheter directement du basilic surgelé en usine à très basse température.

- ◆ **La conservation:** les aromates frais peuvent aussi se conserver sans séchage ni congélation, dans l'huile, le vinaigre ou le sel. Ces procédés sont surtout intéressants en cuisine. Les plantes transfèrent leur arôme au support dans lequel elles sont intégrées. Cela permet de parfumer l'huile, le vinaigre ou le sel et de les utiliser en cuisine pour aromatiser les plats.
 - Dans le vinaigre: choisissez du vinaigre de bonne qualité (de vin ou de cidre) et ajoutez-y les aromates que vous avez choisis. Bouchez bien et laissez reposer au moins 15 jours, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous pouvez préparer ainsi des vinaigres à saveur unique (à l'estragon, au romarin, à la marjolaine, à la sarriette...) ou aromatisés avec un ensemble de plantes (basilic, coriandre et cerfeuil par exemple). Choisissez de préférence des petites bouteilles, car le vinaigre s'utilise toujours en faibles quantités. Il vaut mieux avoir sous la main plusieurs petites bouteilles de vinaigres de différentes saveurs, plutôt qu'une seule grande qui risque de s'éventer avec le temps. Le vinaigre balsamique n'est pas adapté à ce type de préparation.
 - Dans l'huile: le procédé est le même. Il suffit de verser de l'huile dans une bouteille (d'olive, de colza,

de sésame...) et d'y intégrer les aromates. Comptez un temps de macération un peu plus long (au moins trois semaines) pour avoir une huile vraiment parfumée. Comme pour le vinaigre, vous pouvez opter pour une saveur unique ou pour un mélange d'arômes. Si vous appréciez les saveurs piquantes, n'hésitez pas à ajouter un ou deux piments de Cayenne dans votre huile. Vous pouvez utiliser des flacons un peu plus grands que pour le vinaigre car l'huile s'emploie généralement en quantité plus importante.

- Dans le sel: ce procédé convient surtout aux plantes aromatiques méditerranéennes comme le thym, le romarin ou l'origan. Prélevez les petites feuilles et mélangez-les avec du sel de mer (gros ou fin). Versez dans un pot, bouchez et conservez dans votre cuisine. Au bout de deux semaines, le sel aura pris la saveur de la plante.

Se soigner avec les plantes aromatiques

Inhalations, cataplasmes, tisanes, frictions, massages... les manières d'utiliser les aromates pour se soigner ne manquent pas. Depuis l'Antiquité, les hommes ont bénéficié de leurs vertus pour soigner nombre de troubles: problèmes digestifs, tension nerveuse, douleurs, blessures. Ces pratiques sont toujours d'actualité, d'autant que la culture domestique de ces plantes courantes est des plus simples, ce qui permet d'avoir toujours sous la main une petite pharmacie d'urgence.

Composition et propriétés

Les plantes aromatiques contiennent quantité de substances aux propriétés thérapeutiques éprouvées. Si chacune possède une composition particulière (voir chapitre 1, p. 9), elles ont toutes, ou presque, des vertus antiseptiques, bactéricides et parfois antifongiques ou antivirales. Certaines agissent plus spécifiquement sur la sphère digestive,

respiratoire ou cutanée. Les antioxydants sont également présents dans les plantes aromatiques, ce qui leur confère un effet protecteur contre le vieillissement cellulaire. D'autres renferment des composants anti-inflammatoires très utiles pour combattre les douleurs (notamment articulaires) et pour améliorer la cicatrisation des petites plaies. Qu'on utilise la plante elle-même, fraîche ou séchée, ou l'huile essentielle qui en est extraite, les résultats sont au rendez-vous à condition d'opter pour le mode d'emploi le mieux adapté aux différents problèmes.

Conseils d'utilisation

La première manière de préparer ces plantes, c'est la tisane. Mais selon les cas, il faut préparer une simple infusion ou une décoction.

60

L'infusion

Il suffit de plonger la plante, le plus souvent séchée, dans l'eau bouillante et de laisser infuser entre 5 et 15 min selon les cas. Elle convient aux plantes qui ont une structure plutôt fine ou qui sont exceptionnellement chargées en principes actifs. La chaleur de l'eau suffit alors pour que ceux-ci s'échappent des cellules végétales et se diffusent dans le liquide.

La décoction

On plonge la plante dans l'eau froide et on amène à ébullition. On laisse frémir entre 1 et 7 à 8 min, puis on fait infuser entre 5 et 15 min. Ce traitement est nécessaire pour briser les parois cellulaires plus épaisses des plantes ligneuses, et parfois des racines et des graines.

Infusions et décoctions se boivent, mais elles peuvent aussi s'utiliser pour mouiller des compresses ou préparer des cataplasmes. Très chaudes, ces préparations liquides dégagent une vapeur chargée de principes actifs que l'on peut respirer pour assainir les voies aériennes.

Les huiles essentielles

Elles sont à manier avec davantage de précautions. Ce sont des produits extrêmement concentrés et puissants, que l'on utilise dans des proportions de l'ordre de la goutte. N'augmentez jamais les doses prescrites et suivez les indications d'utilisation.

En règle générale, il vaut mieux éviter de les ingérer sans le conseil d'un thérapeute. Réservez cet usage à la prescription. Hormis quelques essences exceptionnelles (notamment la lavande), elles ne doivent pas être mises pures en contact avec la peau car elles sont souvent irritantes. Pour les massages et les frictions, mélangez-les toujours à une huile végétale de base (germe de blé, onagre,

sésame, carotte, bourrache...), la proportion moyenne étant de 5 à 10 gouttes pour 10 cl d'huile. Pour une inhalation, quelques gouttes dans un bol d'eau bouillante suffisent.

Actions générales bénéfiques pour l'organisme

Pour tonifier l'organisme

Cure de romarin

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à café de plante séchée,
- ◆ 1 tasse d'eau.

62

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, versez-la dans la tasse et ajoutez le romarin.
- Laissez infuser 5 min, puis filtrez soigneusement et buvez nature ou sucré avec une cuillerée à café de miel.
- Buvez une tasse après les deux principaux repas. En plus de chasser le fatigue, cette tisane améliore la digestion et l'assimilation des aliments, ce qui contribue à tonifier globalement l'organisme.
- Suivez cette cure pendant deux semaines.

Cure de ciboulette

Ingrédients :

- ◆ 1 cuillerée à soupe de ciboulette fraîche.

- Pour bénéficier des vertus tonifiantes de la ciboulette, il vous suffit d'intégrer, à chaque repas, une cuillerée à soupe de ciboulette fraîche, ciselée.
- Ne la faites pas cuire, contentez-vous de l'ajouter crue dans vos salades ou vos plats cuisinés.
- Poursuivez cette cure deux semaines.

Cure de graines de fenugrec anti-fatigue

Ingrédients :

- ◆ 1 cuillerée à café de graines de fenugrec,
- ◆ 1 grand verre d'eau.

- Le matin, pendant le petit déjeuner, avalez 1 cuillerée à café de graines de fenugrec avec 1 grand verre d'eau.
- Poursuivez cette cure pendant deux semaines. Elle est particulièrement efficace pendant les périodes de grande fatigue due au surmenage ou à une convalescence.

63

Pour détoxifier l'organisme

Cure détox à l'aneth

Ingrédients :

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'aneth séché,
- ◆ 1 litre d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, versez-y l'aneth et laissez infuser 10 min.
- Filtrez et versez cette tisane dans une bouteille, que vous boirez par petites quantités tout au long de la journée.
- Il vaut mieux boire cette tisane nature pour ne pas encombrer l'organisme avec des déchets de sucre. Si vous ne pouvez vous passer de cette saveur, sucrez la bouteille avec 1 cuillerée à soupe de miel.
- Poursuivez cette cure pendant 10 jours.

Cure de semences de persil

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à soupe de semences de persil,
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Versez la tasse d'eau dans une casserole, ainsi que les semences de persil.
- Faites bouillir le tout pendant 3 min, puis retirez du feu et laissez infuser 10 min.
- Filtrez et buvez cette tisane nature, ou légèrement sucrée au miel.
- Répétez l'opération 3 fois par jour, après le repas de midi, en milieu d'après-midi et après le repas du soir. Poursuivez cette cure 10 jours.

Cure dépurative à la sauge

Ingrédients:

- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de feuilles de sauge séchées,
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, retirez du feu et ajoutez la sauge. Laissez infuser 8 min, puis filtrez et versez dans une tasse.
- Buvez cette tisane nature ou sucrée avec 1 cuillerée à café de miel.
- Répétez 2 fois par jour, après les principaux repas, pendant 10 jours. Cette cure est idéale après les périodes d'excès alimentaires.

Pour chasser le stress

Cure de jus de basilic anti-stress

Ingrédients:

- ◆ 1 gros bouquet de basilic,
 - ◆ 1/2 citron, un peu d'eau.
- Rincez le basilic sous l'eau claire, puis passez-le à la centrifugeuse pour en extraire le jus.
 - Pressez le citron, filtrez le jus et ajoutez-le au basilic. Allongez avec la même quantité d'eau et versez dans un flacon que vous conserverez au réfrigérateur.
 - 3 fois par jour, buvez 1 ou 2 cuillerées à soupe de cette préparation anti-stress. Répétez pendant au moins 10 jours.

65

Tisane de livèche pour apaiser le rythme cardiaque

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à café de graines de livèche séchées,
 - ◆ 1 tasse d'eau.
- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu et versez-y les graines de livèche. Laissez infuser 5 min.

- Buvez une tasse de tisane 3 fois par jour, entre les repas.
- Dans les périodes de grande tension nerveuse, prenez cette tisane en cure d'au moins 10 jours.

Massage anti-stress à la marjolaine

Ingrédients:

- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé,
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de marjolaine.

- Versez l'huile de germe de blé dans une coupelle et ajoutez l'huile essentielle de marjolaine. Battez vigoureusement à la fourchette pour bien mélanger les ingrédients.
- Massez avec cette huile parfumée vos pieds (cheville, plante et orteils), vos mains (paume et doigts), vos épaules et votre ventre.
- Si vous le pouvez, faites-vous également masser le dos par un proche.
- Si vous êtes particulièrement tendu, répétez ce massage chaque soir, juste avant de vous coucher, pendant une semaine.

66

Tisane sommeil à la verveine et à la mélisse

Ingrédients:

- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de mélisse séchée,
- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de verveine citronnée séchée,
- ◆ 1 bol d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu et jetez-y les plantes. Laissez infuser 8 min.
- Filtrez et sucrez avec 1 cuillerée à café de miel. Buvez cette tisane une heure avant de vous mettre au lit. Le glucose du miel,

associé aux principes actifs des plantes, favorisera l'endormissement et améliorera la qualité du sommeil.

■ Vous pouvez déguster cette tisane chaque soir, surtout pendant les périodes de difficultés nocturnes.

Pour améliorer la digestion

Friction anti-nausées à la mélisse

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de germe de blé,
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de mélisse.

■ Versez l'huile de germe de blé dans une coupelle et ajoutez l'huile essentielle de mélisse. Mélangez soigneusement à la fourchette pour que l'essence se diffuse.

■ Trempez deux doigts (l'index et le majeur) dans la préparation et massez votre plexus solaire dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 2 ou 3 min. C'est la zone située juste sous la jonction des côtes, au centre de la poitrine.

■ Laissez passer 10 min et recommencez. Répétez l'opération jusqu'à ce que la nausée ait disparu.

67

Tisane de thym digestive

Ingrédients:

- ◆ 2 cuillerées à café de thym séché,
- ◆ 1 tasse d'eau.

■ Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y le thym et laissez infuser 10 min.

- Filtrez et versez dans une tasse. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel.
- Buvez une tasse après le repas lorsque vous sentez que votre digestion peine à se faire normalement.
- Vous pouvez répéter la prise aussi souvent que vous le jugez nécessaire. Après une période d'excès alimentaire, prenez cette tisane en cure de 10 jours, à raison d'une tasse après les deux principaux repas.

Tisane de graines de fenouil pour apaiser les crampes intestinales

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à café de graines de fenouil séchées,
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y les graines de fenouil et laissez infuser 7 min.
- Filtrez et versez dans une tasse.
- Buvez une tasse, nature ou sucrée avec 1 cuillerée à café de miel, lorsque vous souffrez de douleurs ou de crampes intestinales.
- En cure, cette tisane à la fois digestive, apaisante et drainante équilibre le fonctionnement intestinal. Préparez chaque matin un litre de tisane avec 2 cuillerées à soupe de graines et laissez infuser 10 min. Buvez-la à température ambiante, par petites quantités, tout au long de la journée.

Tisane de laurier anti-ballonnements

Ingrédients :

- ◆ 1 cuillerée à café de feuilles de laurier séchées et brisées (ou une feuille entière),
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y le laurier et laissez infuser 10 min.
- Filtrez et versez dans une tasse. Sucrez avec 1 cuillerée à café de miel.
- Buvez une tasse de cette infusion lorsque vous vous sentez ballonné.
- Si ce problème est récurrent, optez pour la cure : pendant 10 jours, prenez une tasse de tisane après les deux principaux repas.

En cas de douleurs diverses

Pour soulager les douleurs articulaires

69

Baume de menthe pour apaiser les articulations douloureuses

Ingrédients :

- ◆ 25 cl d'huile de germe de blé
- ◆ 1 poignée de feuilles de menthe fraîche.

- Rincez rapidement la menthe sous l'eau claire, puis prélevez les feuilles et froissez-les légèrement entre vos doigts avant de les glisser dans un flacon en verre (non opaque) muni d'un bouchon.

- Versez l'huile de germe de blé par-dessus, fermez, mélangez bien et entreposez près d'une fenêtre (ensoleillée de préférence) pendant 2 semaines au moins. Agitez le flacon tous les 2 ou 3 jours pour accélérer la diffusion des principes actifs de la menthe.
- Utilisez ce baume pour enduire vos articulations douloureuses aussi souvent que nécessaire.

Cataplasmes de persil

Ingrédients:

- ◆ 1 gros bouquet de persil,
- ◆ 1/2 litre d'eau,
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

- Rincez le bouquet de persil et coupez les tiges. Mettez-le dans une casserole avec l'eau, et faites chauffer. Dès que la préparation bout, baissez le feu et laissez frissonner 2 min.
- Égouttez sommairement le persil et mettez-le dans le bol de votre mixeur, ainsi que l'huile d'olive. Mixez pour obtenir une pâte.
- Étalez la pâte encore chaude sur un tissu de coton fin et posez le cataplasme sur l'articulation douloureuse, la pâte en contact avec la peau. Maintenez en place avec une bande élastique.
- Renouvelez le cataplasme au bout de 2 heures, après avoir rincé la peau à l'eau tiède.

70

Cure de cerfeuil pour nettoyer les articulations

Ingrédients:

- ◆ 4 cuillerées à soupe de feuilles de cerfeuil séchées,
- ◆ 1 litre d'eau,
- ◆ 2 cuillerées à soupe de cerfeuil frais.

- Le matin, faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu et jetez-y le cerfeuil séché. Laissez infuser 10 min avant de filtrer.
- Versez l'infusion dans une bouteille et buvez-la par petites quantités, à température ambiante, tout au long de la journée. L'effet diurétique du cerfeuil permet de débarrasser les articulations des déchets qui les encombrent.
- Au cours des deux principaux repas, ajoutez à votre alimentation 1 cuillerée à soupe de cerfeuil frais ciselé.
- Poursuivez cette cure pendant au moins 10 jours.

Pour combattre les maux de tête

Friction contre la migraine à l'huile essentielle de lavande

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de germe de blé,
- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande.

- Versez l'huile de germe de blé dans une coupelle, et ajoutez l'huile essentielle de lavande. Remuez vigoureusement avec une fourchette pour bien mélanger les ingrédients.
- Trempez l'index et le majeur de chaque main dans l'huile parfumée et massez vos tempes du bout des doigts (ou votre front, selon la localisation de la douleur) pendant 2 à 3 min.
- Recommencez toutes les 10 min jusqu'à ce que la douleur ait cessé.

Tisane de mélisse contre les maux de tête d'origine digestive

Ingrédients:

- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de mélisse séchée,
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, retirez-la du feu et jetez-y la mélisse. Laissez infuser 5 min avant de filtrer.
- Buvez une tasse après les principaux repas. La saveur de la mélisse est très agréable, il est donc inutile de sucrer cette tisane.
- Si vos maux de tête sont récurrents, faites une cure de 10 jours en préparant chaque matin 1 litre de tisane (avec 3 cuillerées à soupe de plante) que vous boirez par petites quantités, à température ambiante, tout au long de la journée.

Pour améliorer les problèmes de peau

Cataplasmes au cerfeuil anti-démangeaisons

Ingrédients:

- ◆ 5 branches de cerfeuil,
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'olive.

- Prélevez les feuilles de cerfeuil, rincez-les et ciselez-les finement dans le fond d'un verre. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez bien.
- Étalez cette mixture en couche épaisse sur la région qui démange (piqûre d'insecte par exemple) et maintenez-la en place avec un gros pansement. Laissez agir une demi-heure avant de rincer à l'eau tiède.

- Répétez l'opération 1 heure plus tard si la démangeaison n'a pas disparu au premier traitement.

Cataplasmes à l'oseille pour faire mûrir les boutons

Ingrédients:

- ◆ 5 feuilles d'oseille,
- ◆ 1 bol d'eau.

- Rincez les feuilles d'oseille et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 2 min dans l'eau bouillante, puis égouttez-les et réservez l'eau de cuisson.
- Hachez finement l'oseille cuite au ciseau, puis étalez-la en cataplasme épais sur les boutons. Laissez agir 20 min, puis rincez avec l'eau de cuisson allongée d'eau tiède.
- Recommencez chaque jour jusqu'à ce que les boutons aient mûri et se soient vidés. Passez-y alors un coton imbibé de produit désinfectant et terminez avec 1 goutte d'huile essentielle de lavande pure qui accélérera la cicatrisation.

73

Baume de lavande pour cicatriser les brûlures

Ingrédients:

- ◆ 2 cuillerées à soupe de beurre de karité,
- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande.

- Versez le beurre de karité dans un petit récipient profond que vous poserez dans une casserole. Versez un peu d'eau au fond et faites chauffer au bain-marie pendant quelques minutes, le temps que le beurre de karité ramollisse un peu sans fondre pour autant.

- Retirez du feu et ajoutez l'huile essentielle de lavande. Mélangez soigneusement pour que les essences se diffusent dans le beurre de karité.
- Versez la préparation dans un petit pot opaque muni d'un couvercle, que vous conserverez fermé, à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Lorsque vous vous brûlez, étalez ce baume en couche épaisse sur la zone atteinte. Répétez l'opération toutes les demi-heures. NB: Ce baume convient aux petites brûlures superficielles. Lorsque la peau est altérée ou que la brûlure dépasse la taille d'une main, il vaut mieux consulter.

Compresse au romarin pour accélérer la cicatrisation

Ingrédients:

- ◆ 2 cuillerées à soupe de romarin séché,
- ◆ 1 tasse d'eau.

74

- Versez l'eau dans une casserole et ajoutez le romarin. Faites chauffer le tout et laissez bouillir 3 min. Faites infuser la préparation 15 min à température ambiante, puis filtrez à travers un coton fin afin d'éliminer toute trace de plante.
 - Humectez généreusement une compresse avec la décoction de romarin puis posez-la sur la plaie préalablement désinfectée. Maintenez en place avec une bande élastique et conservez 15 min.
 - Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par jour jusqu'à ce que la plaie ait cicatrisé.
- NB: ce soin convient aux petites plaies quotidiennes sans gravité: coupures, égratignures... En cas de plaies plus importantes, consultez un médecin.

Pour les soins de la bouche

Badigeon de basilic contre les aphtes

Ingrédients :

- ◆ 6 branches de basilic à grandes feuilles,
- ◆ 1 cuillerée à café de bicarbonate,
- ◆ 1/2 verre d'eau.

- Prélevez les feuilles du basilic et rincez-les. Ciselez-les très finement dans le fond d'un verre, puis exprimez le jus qui s'en est écoulé à travers un linge de coton très fin.
- Dans le jus, ajoutez le bicarbonate. Allongez éventuellement avec un peu d'eau pour obtenir une pâte.
- Après vous être lavé les dents, déposez un peu de pâte sur les aphtes et laissez fondre lentement en bouche.
- Terminez en vous rinçant la bouche avec le reste de pâte dilué dans 1/2 verre d'eau.
- Répétez ce soin chaque jour jusqu'à ce que les aphtes aient disparu.

75

Bain de bouche à la menthe poivrée pour rafraîchir l'haleine

Ingrédients :

- ◆ 1/2 citron,
- ◆ 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée,
- ◆ un peu d'eau.

- Pressez le citron et filtrez soigneusement le jus pour éliminer toute trace de pulpe. Allongez avec la même quantité d'eau tiède.
- Ajoutez l'huile essentielle de menthe poivrée et battez vigoureusement à la fourchette pour bien mélanger les ingrédients.
- Après vous être lavé les dents, rincez votre bouche avec cette préparation, en baignant bien vos gencives.
- Répétez ce bain de bouche tous les jours, de préférence le matin.

Bain de bouche au romarin pour assainir les gencives

Ingrédients:

- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de romarin séché,
- ◆ 1 tasse d'eau,
- ◆ 2 gouttes d'huile essentielle de romarin.

76

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y le romarin et laissez infuser 10 min. Filtrez soigneusement.
- Ajoutez l'huile essentielle et battez vigoureusement à la fourchette pour bien mélanger les ingrédients.
- Utilisez cette préparation en bain de bouche, pour assainir les gencives. Laissez bien baigner toute votre cavité buccale.
- Répétez tous les 2 ou 3 jours.

Pour soulager le rhume et la toux

Inhalation de marjolaine pour calmer la toux

Ingrédients:

- ◆ 2 cuillerées à soupe de marjolaine séchée,
- ◆ 1 gros bol d'eau.

- Faites chauffer l'eau. Dès qu'elle bout, jetez-y la marjolaine.
- Posez le bol sur une table et accoudez-vous au-dessus de manière à respirer la vapeur qui s'en dégage. Au fur et à mesure de l'infusion de la plante, les principes actifs seront emportés par la vapeur.
- Continuez jusqu'à ce que l'infusion tiédisse.
- Répétez 2 fois par jour jusqu'à ce que votre toux se tarisse.
- Parallèlement vous pouvez boire 3 fois par jour une infusion de marjolaine, préparée avec 2 cuillerées à café de plante pour 1 tasse d'eau bouillante, à laisser infuser 5 min. Sucrez avec du miel, dont l'effet adoucissant complétera celui de la plante.

Tisane d'origan pour dégager les bronches

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à café d'origan séché,
- ◆ 1 tasse d'eau.

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y l'origan et laissez infuser 7 min. Filtrez.
- Sucrez cette tisane avec 1 cuillerée à café de miel qui complétera l'action de l'origan par son effet adoucissant.
- Buvez-en 3 à 4 tasses par jour, en dehors des repas, tant que vos bronches sont encombrées.

Inhalation de menthe pour dégager le nez

Ingrédients:

- ◆ 2 cuillères à soupe de menthe séchée (poivrée, de préférence),
- ◆ 1 gros bol d'eau,
- ◆ 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée.

■ Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y la menthe séchée et l'huile essentielle de menthe. Mélangez vigoureusement pour que l'essence se diffuse.

■ Posez le bol sur une table et accoudez-vous au-dessus de manière à respirer la vapeur qui s'en échappe. Respirez les effluves de l'inhalation, de préférence par le nez, jusqu'à ce que la préparation tiédisse.

■ Faites cette inhalation matin et soir. Dans la journée, versez 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur un mouchoir et respirez-le lorsque votre nez se bouche.

Gargarisme à la sarriette contre les maux de gorge

78

Ingrédients:

- ◆ 1/2 cuillère à soupe de sarriette séchée,
- ◆ 1 tasse d'eau,
- ◆ 1 cuillère à soupe de miel.

■ Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y la sarriette et laissez infuser 5 min. Filtrez et ajoutez le miel. Mélangez.

■ Utilisez cette préparation pour gargariser votre gorge, en baignant bien les tissus rouges et douloureux.

■ Répétez 2 ou 3 fois par jour jusqu'à ce que les maux de gorge aient cessé.

Cuisiner avec les herbes aromatiques

C'est en cuisine que les herbes aromatiques s'invitent avec le plus de facilité. Certaines font partie des basiques: le beurre persillé sur le steak, la menthe dans le taboulé, le thym dans la sauce tomate... D'autres se font plus discrètes et s'immiscent dans des préparations étonnantes. C'est tout un univers de saveurs à redécouvrir. Un monde bénéfique, car les vertus des aromatiques se glissent jusque dans nos assiettes.

Dans les recettes qui suivent, les quantités sont données pour 4 personnes.

Potages et salades

Crème de courgettes à la verveine

Ingrédients:

- ◆ 1 kg de courgettes
- ◆ 1 grosse poignée de feuilles de verveine fraîche
- ◆ 1 oignon
- ◆ 1 poireau
- ◆ 2 cuillerées à soupe de crème fraîche

80

- Déposez les feuilles de verveine au centre d'un morceau de gaze ou d'un carré de coton fin. Ramenez les bords de manière à former un pochon que vous maintiendrez attaché avec une ficelle alimentaire.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers. Rincez les courgettes, coupez les extrémités puis pelez-les en laissant 1 lai de peau sur 2. Puis coupez-les en tronçons. Nettoyez le poireau et tranchez-le en rondelles.
- Versez les légumes dans une cocotte avec le pochon de verveine. Ajoutez 1,5 litre d'eau, salez, poivrez.
- Faites cuire le potage à feu moyen, à couvert, pendant 20 min.
- Lorsque les légumes sont bien tendres, retirez le pochon et versez-les, avec l'eau de cuisson, dans le bol de votre mixeur. Ajoutez la crème fraîche et mixez pour obtenir une crème très lisse.
- Servez immédiatement, avec de petits croûtons grillés.

Potage à l'oseille

Ingrédients :

- ◆ 1 bouquet d'oseille
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 500 g de pommes de terre à chair tendre
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 pincée de noix de muscade
- ◆ sel et poivre

■ Rincez soigneusement les feuilles d'oseille, conservez 1 feuille pour la décoration et coupez le reste en tronçons. Épluchez les gousses d'ail et tranchez-les en lamelles. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quartiers.

■ Faites chauffer l'huile à feu vif dans une cocotte. Jetez-y d'abord l'ail et l'oseille, laissez cuire 2 min en remuant, puis ajoutez les pommes de terre.

■ Versez 1,5 litre d'eau dans la cocotte, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Faites cuire à feu moyen, à couvert, pendant 30 min.

■ Pendant ce temps, ciselez très finement la dernière feuille d'oseille.

■ Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, versez le contenu de la cocotte dans le bol de votre mixeur et mixez pour obtenir une crème lisse. Répartissez dans des assiettes individuelles et saupoudrez avec l'oseille ciselée. Servez immédiatement.

81

Crème de tomate à la coriandre

Ingrédients :

- ◆ 600 g de tomates bien mûres
- ◆ 1/2 concombre

- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 10 branches de coriandre
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 4 tranches de pain complet
- ◆ 1 pincée de piment de Cayenne moulu
- ◆ sel et poivre

■ Pelez le concombre, épépinez-le et coupez-le en rondelles. Rincez les tomates, ouvrez-les en 2 et épépinez-les. Puis tranchez-les en dés. Épluchez 1 gousse d'ail et coupez-la en lamelles.

■ Rincez les branches de coriandre et prélevez les feuilles. Conservez-en une cuillerée à soupe pour la décoration et mettez le reste dans le bol de votre mixeur. Ajoutez le concombre, les tomates, l'ail et l'huile d'olive. Salez, poivrez et intégrez le piment de Cayenne.

■ Mixez rapidement le tout, de manière à obtenir un potage pas trop lisse. Répartissez-le dans des bols individuels, saupoudrez avec les feuilles de coriandre restantes et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

■ Juste avant de passer à table, faites griller les tranches de pain puis frottez-les avec la dernière gousse d'ail non épluchée. Servez le potage froid accompagné du pain grillé.

82

Salade de jeunes courgettes à la livèche

Ingrédients:

- ◆ 3 petites courgettes (15 cm maximum)
- ◆ 1 melon de Cavaillon
- ◆ 2 branches de livèche
- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

- ◆ 2 pincées de piment d'Espelette
- ◆ sel et poivre.

- Rincez les courgettes, ôtez les extrémités puis prélevez des lamelles sur toute leur longueur avec un épluche-légumes ou une mandoline. Déposez les lamelles dans une passoire et ajoutez un peu de sel. Laissez reposer 15 min.
- Pendant ce temps, ouvrez le melon en 2, éliminez les pépins puis prélevez la chair et coupez-le en cubes. Laissez reposer dans un saladier.
- Rincez les branches de livèche, épluchez-les et tranchez-les en très fines lamelles.
- Dans le fond d'un saladier, versez d'abord le vinaigre, le sel, le poivre et le piment d'Espelette. Mélangez bien, puis ajoutez l'huile d'olive en mince filet sans cesser de remuer.
- Égouttez les cubes de melon, prélevez 1 cuillerée à soupe du jus qui s'est écoulé au fond du saladier et ajoutez-le à la sauce vinaigrette. Mélangez bien.
- Dans le saladier, ajoutez d'abord les lamelles de livèche. Mélangez bien, puis versez les cubes de melon et les lamelles de courgette. Remuez pour que les ingrédients se nappent de sauce, puis conservez au frais 1/4 d'heure au maximum avant de servir.

Salade de pastèque et concombre à la menthe

Ingrédients :

- ◆ 1/4 de pastèque
- ◆ 1/2 concombre
- ◆ 8 branches de menthe fraîche
- ◆ 100 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ sel et poivre

■ Épépinez la pastèque, prélevez sa chair et coupez-la en dés. Épluchez le concombre, épépinez-le et coupez-le en cubes. Mettez le tout dans une passoire et laissez les ingrédients jeter un peu de leur eau.

■ Pendant ce temps, prélevez les feuilles de menthe, rincez-les et ciselez-les dans le fond d'un verre.

■ Dans un saladier, versez d'abord les 2 vinaigres, le sel et le poivre. Mélangez, puis intégrez l'huile d'olive en mince filet sans cesser de remuer. Ajoutez la menthe ciselée et remuez.

■ Versez le concombre et la pastèque dans le saladier et mélangez à nouveau. Émiettez le fromage de chèvre frais par-dessus la préparation et servez immédiatement.

Poivrons grillés à la marjolaine et aux anchois

84

Ingrédients:

- ◆ 2 poivrons verts
- ◆ 2 poivrons rouges
- ◆ 50 g de filets d'anchois à l'huile d'olive
- ◆ 1 cuillerée à café de marjolaine moulue
- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre

■ Faites chauffer votre four à 220 °C.

■ Étalez les poivrons tels quels sur la plaque du four et enfournez. Laissez cuire environ 20 min, jusqu'à ce que leur peau commence à se colorer.

- Pendant ce temps, étalez une grande feuille de papier d'aluminium sur votre plan de travail, puis tapissez-la avec du papier absorbant.
- Sortez les poivrons du four et déposez-les sur le papier absorbant. Fermez la feuille de papier d'aluminium hermétiquement. Laissez refroidir à température ambiante pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, égouttez les anchois et coupez-les en tout petits morceaux. Mettez-les dans un bol et recouvrez avec l'huile d'olive. Poivrez (inutile de saler, les anchois suffisent) et ajoutez la marjolaine moulue.
- Lorsque les poivrons sont froids, ouvrez le papier d'aluminium. Un par un, épépluchez-les et découpez-les en lanières (la fine pellicule de peau, décollée par la chaleur, s'élimine très facilement).
- Étalez les lanières de poivron dans un plat creux et arrosez-les avec la sauce aux anchois et à la marjolaine. Laissez reposer à température ambiante avant de servir.

Poissons

85

Ailes de raie marinées à la ciboulette et au sésame

Ingrédients :

- ◆ 4 morceaux d'aile de raie
- ◆ 8 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- ◆ 15 brins de ciboulette
- ◆ 5 feuilles de persil
- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées
- ◆ sel et poivre

- Faites cuire les ailes de raie à la vapeur pendant 20 min.
- Pendant ce temps, rincez la ciboulette et ciselez-la. Prélevez les feuilles de persil, rincez-les et ciselez-les également.
- Dans un bol, versez l'huile de sésame, les aromates, le sel et le poivre. Mélangez bien.
- Lorsque les ailes de raie sont cuites, épongez-les et arrangez-les bien à plat dans un plat creux. Arrosez-les avec la sauce et saupoudrez avec les graines de sésame. Laissez reposer 1 heure dans le bas du réfrigérateur avant de servir.

Escalopes d'espadon marinées aux épices

Ingrédients:

- ◆ 4 portions d'espadon
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 citron vert
- ◆ 1 orange
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de fenugrec
- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de graines de coriandre
- ◆ 30 g de gingembre frais
- ◆ 2 pincées de piment de Cayenne moulu
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel
- ◆ sel et poivre

- Pressez l'orange et les citrons, puis mélangez les jus. Ajoutez le miel, les graines de fenugrec et le piment de Cayenne. Mélangez. Écrasez grossièrement les graines de coriandre dans un mortier et intégrez-les dans la marinade, ainsi que le gingembre épluché et râpé.
- Déposez les tranches de poisson dans un plat creux et recouvrez-les avec la marinade. Recouvrez d'un film alimentaire et

conservez au moins 2 heures au réfrigérateur. Arrosez de temps en temps le poisson avec la marinade afin qu'il se gorge de saveurs.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Égouttez les tranches de poisson et mettez-les à cuire 5 min de chaque côté (elles doivent être légèrement rosées à cœur).

■ Pendant ce temps, filtrez 3 cuillerées de jus de marinade afin d'éliminer toutes les graines. Lorsque le poisson est bien doré sur les 2 faces, déposez chaque tranche sur une assiette.

■ Remettez la poêle sur le feu et versez-y la marinade filtrée. Laissez chauffer 1 min en remuant sans arrêt, puis versez sur le poisson. Servez immédiatement, avec une timbale de riz, de couscous vapeur ou de quinoa.

Tartare de saumon à l'aneth

Ingrédients:

- ◆ 1 filet de saumon d'environ 800 g (ou 2 plus petits)
- ◆ 2 oignons frais (cébettes)
- ◆ 2 citrons jaunes
- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 10 branches d'aneth frais
- ◆ sel et poivre

■ Nettoyez le filet de saumon en éliminant la peau, les arrêtes et les parties sombres. Puis coupez-le en tranches fines. Posez les tranches sur une planche à découper et hachez le poisson avec un gros couteau très aiguisé de manière à obtenir un hachis grossier. Versez dans un saladier.

■ Nettoyez les oignons en conservant environ 1/3 de la partie verte, puis tranchez-les en très fines lamelles. Pressez les citrons.

- Dans le saladier, ajoutez le jus de citron, les lamelles d'oignon et l'huile d'olive. Rincez l'aneth, ciselez-le et intégrez-le dans la préparation. Salez, poivrez abondamment et mélangez bien.
- Recouvrez avec un film alimentaire et laissez reposer au moins 3 heures au réfrigérateur, en mélangeant de temps en temps.
- Au moment de servir, répartissez le tartare dans des assiettes individuelles et servez accompagné d'une salade de roquette ou d'épinards frais.

Sardines farcies au fenouil

Ingrédients :

- ◆ 16 belles sardines
- ◆ 150 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de fenouil
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 bulbes de fenouil
- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ sel et poivre

88

- Faites chauffer votre four à 220 °C.
- Passez les sardines sous l'eau froide puis épongez-les. Enlevez les têtes, puis incisez les ventres et videz-les.
- Dans un grand bol, versez d'abord le fromage de chèvre frais et les graines de fenouil. Salez légèrement, poivrez abondamment et mélangez bien à la fourchette.
- Épluchez l'ail, réduisez-le en purée avec un presse-ail et intégrez-le au fromage. Remuez à nouveau.
- Glissez 1 cuillerée à soupe de farce au fenouil dans le ventre des sardines et arrangez-les côte à côte dans un plat allant au

four. Arrosez-les avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive en mince filet et enfournez. Laissez cuire 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

- Pendant ce temps, nettoyez les bulbes de fenouil et tranchez-les en fines lamelles. Versez le reste de l'huile d'olive dans le fond d'un saladier, avec le vinaigre balsamique. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez les lamelles de fenouil et mélangez bien.
- Servez les sardines accompagnées de la salade de fenouil.

Papillotes de saumon à la lavande

Ingrédients:

- ◆ 4 filets de saumon en portions individuelles
 - ◆ 4 fleurs de lavande fraîches avec leur tige
 - ◆ sel et poivre
- Faites chauffer votre four à 200 °C.
 - Découpez 4 morceaux de papier de cuisson sulfurisé et déposez 1 filet de saumon au centre de chacun d'eux.
 - Passez rapidement sous l'eau les fleurs de lavande et coupez la tige à 5 cm environ de la fleur. Déposez-les délicatement sur les filets de saumon, salez, poivrez et refermez les papillotes.
 - Enfournez et laissez cuire 10 à 15 min, selon l'épaisseur des filets (le poisson doit rester rosé à cœur).
 - Sortez les filets de saumon des papillotes et déposez-les sur des assiettes, décorés avec leur fleur de lavande. Servez immédiatement, accompagné d'une purée de pomme de terre arrosée d'huile d'olive.

Filets de colin à la crème d'oseille

Ingrédients:

- ◆ 4 filets de colin
- ◆ 1 bouquet d'oseille
- ◆ 10 cl de crème fraîche épaisse
- ◆ 1 pincée de noix de muscade
- ◆ sel et poivre

- Rincez les feuilles d'oseille et ciselez-les grossièrement.
- Versez-les dans une petite casserole, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade. Faites chauffer à très petit feu, en remuant sans arrêt jusqu'à ce que l'oseille fonde. Ajoutez la crème fraîche, laissez chauffer quelques minutes, puis mixez rapidement pour obtenir une crème homogène. Réservez.
- Faites cuire les filets de colin à la vapeur pendant 10 min environ (adaptez en fonction de leur taille et de leur épaisseur).
- Dressez les filets de poisson dans des assiettes individuelles. Faites rapidement chauffer la crème d'oseille et arrosez-en les filets de poisson. Servez immédiatement, avec une timbale de riz ou de quinoa.

90

Viandes

Lapin au romarin

Ingrédients:

- ◆ 1 lapin d'environ 1,5 kg coupé en morceaux
- ◆ 4 branches de romarin
- ◆ 3 tomates
- ◆ 5 gousses d'ail

- ◆ 2 cuillerées à soupe d'olives noires dénoyautées
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

- Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante, puis épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Rincez les gousses d'ail.
- Faites chauffer à feu vif l'huile dans une cocotte. Faites rôtir les morceaux de lapin 2 min sur chaque face. Ajoutez les gousses d'ail non épluchées (en chemise), les quartiers de tomate, les olives noires et les branches de romarin.
- Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 heure à tout petit feu.
- Servez accompagné d'une purée de pommes de terre ou de pâtes à l'huile d'olive.

Lapin à la sauge

- ◆ 1 lapin d'environ 1,5 kg, découpé en morceaux
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 navets
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 10 branches de sauge
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 verre de vin blanc sec
- ◆ sel et poivre

- Faites chauffer votre four à 120 °C.
- Épluchez les carottes et les navets, et découpez-les en tronçons. Épluchez l'oignon et tranchez-le en quartiers.
- Arrangez les morceaux de lapin dans un plat en terre allant au four et muni d'un couvercle (genre Römertopf). Ajoutez l'oignon, les navets et les carottes.

- Prélevez les feuilles de sauge, rincez-les et parsemez-les entières sur le plat. Salez, poivrez et versez le vin blanc.
- Couvrez et enfournez. Laissez cuire à tout petit feu pendant au moins 2 heures. Servez chaud.

Filet mignon de porc à la citronnelle

Ingrédients:

- ◆ 1 filet mignon de porc d'environ 800 g
- ◆ 2 cuillerées à soupe de citronnelle séchée
- ◆ 200 ml de lait de coco
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 poivron vert
- ◆ 20 g de gingembre frais
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de colza
- ◆ sel et poivre

92

- Faites chauffer le lait de coco dans une casserole. Dès qu'il frissonne, retirez-le du feu et jetez-y la citronnelle. Laissez refroidir à température ambiante.
- Épluchez l'ail et le gingembre, puis hachez-les au couteau. Rincez le poivron, équeutez-le, épépinez-le puis coupez-le en lanières. Dénervez le filet mignon, puis coupez-le en gros dés.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Jetez-y les dés de porc, laissez dorer 2 min en remuant, puis ajoutez le hachis d'ail et de gingembre et les lanières de poivron. Laissez cuire encore 2 min.
- Filtrez le lait de coco puis versez-le dans la cocotte. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 20 min.
- Servez chaud, avec une timbale de riz thaï.

Cocotte de poulet à l'estragon

Ingrédients:

- ◆ 1 poulet d'environ 1,5 kg découpé en morceaux
- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 2 oignons jaunes
- ◆ 1 petit bouquet d'estragon
- ◆ sel et poivre

- Faites chauffer votre four à 140 °C.
- Dans un plat en terre allant au four et muni d'un couvercle (genre Römertopf), arrangez les morceaux de poulet et le bouquet d'estragon. Pressez le citron. Salez et poivrez le jus, mélangez et versez dans le plat.
- Épluchez les oignons, coupez-les en quartiers et ajoutez-les dans le plat.
- Couvrez, enfournez et laissez cuire au moins 2 heures. Au moment de servir, retirez le bouquet d'estragon.

Épaule d'agneau aux accents de Méditerranée

93

Ingrédients:

- ◆ 1 épaule d'agneau désossée d'environ 1 kg, coupée en morceaux
- ◆ 2 feuilles de laurier
- ◆ 3 branches de thym
- ◆ 2 branches de romarin
- ◆ 1 orange
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

- Faites chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une grande cocotte. Jetez-y les morceaux d'agneau, salez, poivrez et laissez cuire 3 min en remuant.
- Pressez l'orange et filtrez le jus. Dans la cocotte, ajoutez les gousses d'ail entières (juste rincées mais pas épluchées) et les aromates. Arrosez avec le jus d'orange.
- Mélangez, couvrez, baissez le feu et laissez cuire tout doucement pendant 45 min. Servez chaud.

Sauté de veau à la mélisse et au citron

Ingrédients:

- ◆ 1 kg de sauté de veau
- ◆ 2 cuillerées à soupe de feuilles de mélisse (fraîche de préférence)
- ◆ 2 citrons
- ◆ 2 oignons jaunes
- ◆ 2 carottes
- ◆ 3 cuillerées à soupe de crème fraîche liquide
- ◆ sel et poivre

94

- Découpez un carré de gaze, déposez la mélisse au centre puis ramenez les bords et attachez-les avec une ficelle alimentaire pour former un pochon.
- Épluchez les carottes et les oignons, puis coupez-les en gros morceaux. Pressez le citron et filtrez le jus. Allongez-le avec la même quantité d'eau froide.
- Dans la cocotte, versez d'abord le jus de citron et ajoutez le pochon de mélisse. Faites chauffer à petit feu jusqu'à ce que la préparation frissonne, puis ajoutez les autres ingrédients. Salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez cuire 1 heure.

- Au dernier moment, enlevez le pochon de mélisse et ajoutez la crème fraîche. Faites chauffer 2 min en remuant pour que la crème se diffuse, puis servez.

Pavés de rumsteck au beurre de persil

Ingrédients :

- ◆ 4 pavés de rumsteck d'environ 180 g chacun
- ◆ 1 cuillerée à soupe de beurre
- ◆ 6 branches de persil
- ◆ 1/2 cuillerée à soupe d'huile de colza
- ◆ sel et poivre

- Prélevez les feuilles du persil, rincez-les puis ciselez-les dans le fond d'un verre.
- Laissez le beurre ramollir à température ambiante. Lorsqu'il est tendre, mélangez-le à la fourchette avec le persil ciselé. Poivrez, mélangez à nouveau puis modelez 4 petits cubes que vous conserverez 1/4 d'heure au réfrigérateur.
- Faites chauffer l'huile à feu vif dans une grande poêle. Jetez-y les pavés de rumsteck et faites-les cuire 3 min de chaque côté (adaptez la cuisson en fonction de vos goûts).
- Répartissez les pavés dans des assiettes, salez, poivrez et garnissez avec les cubes de beurre persillé. Servez immédiatement, avec des légumes variés.

Accompagnements

Farfalles en verdure

Ingrédients:

- ◆ 350 g de farfalles
- ◆ 10 branches de cerfeuil
- ◆ 2 cuillerées à soupe de petites feuilles de livèche
- ◆ 5 branches de persil plat
- ◆ 80 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

■ Faites chauffer de l'eau salée dans un grand faitout. Dès qu'elle bout, jetez-y les pâtes, remuez et laissez cuire 10 min environ (adaptez le temps de cuisson en fonction de vos goûts et de la qualité des pâtes).

■ Pendant ce temps, prélevez les feuilles du cerfeuil et du persil, rincez-les et ciselez-les dans le fond d'un verre. Ciselez également les feuilles de livèche.

■ Versez le tout dans un grand bol, salez légèrement et poivrez abondamment. Ajoutez l'huile d'olive et le fromage de chèvre frais en petits dés. Mélangez bien à la fourchette pour amalgamer le tout.

■ Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les dans un plat creux. Ajoutez la sauce froide et mélangez bien. Servez immédiatement.

Cannellonis à la marjolaine

Ingrédients :

- ◆ 12 cannellonis sans précuisson
- ◆ 1,5 kg de tomates
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 2 oignons jaunes
- ◆ 1/2 cuillerée à soupe de marjolaine moulue
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 200 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 1 œuf
- ◆ 80 g de gruyère râpé

■ Préparez d'abord la sauce. Plongez les tomates 1 min dans l'eau bouillante, épluchez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.

■ Épluchez les oignons et les gousses d'ail, puis tranchez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile à feu vif dans une cocotte et jetez-y les lamelles d'ail et d'oignon. Laissez dorer 2 min en remuant sans arrêt, puis ajoutez les tomates et la moitié de la marjolaine. Salez, poivrez, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 1 heure.

■ Pendant ce temps, préparez la farce des cannellonis. Dans un petit saladier, cassez l'œuf et battez-le à la fourchette. Ajoutez le fromage frais et le reste de la marjolaine. Poivrez et mélangez. Farcissez les cannellonis avec cette farce et arrangez-les dans un plat allant au four.

■ Faites chauffer votre four à 220 °C. Lorsque la sauce tomate est cuite, versez-la sur les cannellonis. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez. Laissez cuire 30 min. Servez immédiatement.

Tomates en persillade

Ingrédients:

- ◆ 1 kg de tomates
- ◆ 50 g de chapelure
- ◆ 3 gousses d'ail
- ◆ 1 bouquet de persil
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

- Faites chauffer votre four à 220 °C.
- Rincez les tomates, évidez-les en surface et arrangez-les dans un plat en terre allant au four.
- Prélevez les feuilles du persil, rincez-les et ciselez-les dans le fond d'un verre. Épluchez les gousses d'ail et hachez-les finement au couteau. Dans un bol, mélangez l'ail, le persil ciselé et la chapelure. Salez et poivrez.
- Répartissez la préparation dans les tomates. Arrosez avec un filet d'huile d'olive et enfournez. Laissez dorer 1 heure, en vidant l'eau qui se répand au fond du plat tous les quarts d'heure.
- Les tomates sont cuites lorsqu'elles sont bien confites et que la farce à la persillade est croquante. Servez-les en accompagnement d'un gigot d'agneau ou d'un poisson grillé.

98

Cocotte de petits légumes au romarin

Ingrédients:

- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 pommes de terre
- ◆ 1 oignon jaune
- ◆ 1 pied de céleri
- ◆ 1 grosse boîte de petits pois au naturel

- ◆ 4 branches de romarin
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

■ Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon et tranchez-le en lamelles. Nettoyez le pied de céleri et enlevez les branches extérieures (conservez-les au congélateur pour vos potages). Coupez le cœur en fines tranches.

■ Dans une cocotte, faites chauffer l'huile à feu vif. Jetez-y l'oignon et le céleri, laissez dorer 3 min en remuant, puis ajoutez les carottes. Salez, poivrez, intégrez les branches de romarin, couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 15 min.

■ Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

■ Intégrez-les dans la cocotte, ainsi que la boîte de petits pois avec leur jus. Couvrez à nouveau et laissez cuire encore 20 min.

■ Servez chaud, en accompagnement d'une viande, d'une volaille ou d'un poisson.

Courgettes sautées à la sarriette

99

Ingrédients :

- ◆ 1 kg de courgettes
- ◆ 1 gros oignon blanc
- ◆ 1 citron jaune
- ◆ 4 branches de sarriette
- ◆ 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- ◆ sel et poivre

■ Rincez les courgettes, coupez les extrémités et épluchez-les en laissant 1 cm de peau sur 2. Puis coupez-les en petits dés.

Épluchez l'oignon et tranchez-le en lamelles. Pressez le citron et conservez le jus.

■ Faites chauffer l'huile à feu vif dans une sauteuse. Jetez-y d'abord l'oignon, laissez dorer 2 min en remuant, puis ajoutez les courgettes. Salez, poivrez et ajoutez les branches de sarriette. Arrosez avec le jus de citron, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 min.

■ Si les courgettes jettent trop d'eau, retirez le couvercle 10 min avant la fin de la cuisson. Elles sont à point lorsqu'elles sont confites dans les saveurs du plat.

Purée de brocolis aux vapeurs de thym

Ingrédients:

- ◆ 1 kg de brocolis
- ◆ 1 gros bouquet de thym
- ◆ 4 cuillerées à soupe de crème fraîche
- ◆ sel et poivre

100

■ Rincez les brocolis, coupez-les en petits bouquets et mettez-les dans le panier de cuisson d'un cuiseur à vapeur. Remplissez d'eau le récipient inférieur et ajoutez-y le bouquet de thym, en préservant 2 branches. Faites cuire les brocolis une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

■ Versez les brocolis cuits dans le bol de votre mixeur et ajoutez la crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez avec les brins de thym qui se détachent des branches. Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

■ Servez immédiatement, en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson blanc.

Desserts

Fruits pochés au basilic

Ingrédients:

- ◆ 4 petites pommes
- ◆ 4 petites poires
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 5 branches de basilic frais

- Épluchez les pommes et les poires en les laissant entières. Posez-les dans une casserole profonde.
- Pressez le citron et allongez son jus avec la même quantité d'eau froide. Ajoutez le miel et battez à la fourchette pour que la préparation devienne bien homogène.
- Versez dans la casserole, couvrez et faites cuire à petit feu en arrosant régulièrement les fruits avec le jus de cuisson. Laissez mijoter ainsi pendant 45 min (adaptez le temps de cuisson en fonction de la qualité des fruits; ils doivent être tendres sans pour autant se défaire).
- Pendant ce temps, prélevez les feuilles du basilic, rincez-les et ciselez-les grossièrement dans le fond d'un verre.
- 2 min avant la fin de la cuisson, ajoutez le basilic dans la casserole. Arrosez les fruits avec le jus aromatisé et retirez du feu.
- Répartissez les fruits dans des coupes individuelles, arrosez-les de jus de cuisson et laissez tiédir à température ambiante avant de servir, accompagné d'une boule de glace à la vanille.

Bavarois de fruits rouges à la lavande

Ingrédients:

- ◆ 750 g de mélange de fruits rouges surgelés
- ◆ 80 g de sucre roux
- ◆ 1 cuillerée à café de fleurs de lavande séchées
- ◆ 1 grosse meringue (ou plusieurs petites)
- ◆ 2 cuillerées à café rases de poudre d'agar-agar

■ Mettez les fruits rouges à décongeler dans une passoire, au-dessus d'un petit saladier afin que le jus s'y écoule. De temps en temps, remuez le mélange afin d'augmenter la quantité de jus.

■ Lorsque les fruits sont bien décongelés, remuez soigneusement les résidus qui restent dans la passoire en appuyant pour extraire le jus restant. Versez-le dans une casserole, ajoutez le sucre roux et mélangez.

■ Découpez un petit carré de gaze, déposez au centre les fleurs de lavande puis ramenez les bords et attachez-les avec une ficelle alimentaire pour former un petit pochon. Déposez-le dans la casserole et mettez sur le feu. Dès que le mélange frissonne, retirez-le du feu et laissez tiédir 15 min à température ambiante.

■ Retirez le pochon de lavande et remettez sur le feu. Dès que la préparation frissonne à nouveau, ajoutez l'agar-agar. Mélangez et laissez frémir 1 min en remuant sans arrêt.

■ Émiettez la meringue dans le fond d'un moule à cake, puis versez par-dessus la préparation aux fruits rouges. Laissez le bavarois prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

■ Démoulez avant de servir.

Tarte aux poires, miel et mélisse

Ingrédients :

- ◆ 1 pâte feuilletée étalée
- ◆ 2 cuillerées à soupe de miel
- ◆ 1 citron
- ◆ 2 cuillerées à soupe de feuilles de mélisse séchées
- ◆ 2 œufs
- ◆ 3 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- ◆ 4 poires

- Faites chauffer votre four à 220 °C.
- Épluchez les poires, épépinez-les et tranchez-les en lamelles.
- Pressez le citron. Mélangez le jus avec le miel et ajoutez les feuilles de mélisse. Faites chauffer le mélange. Dès qu'il frémit, retirez-le du feu et laissez tiédir 15 min à température ambiante.
- Pendant ce temps, étalez la pâte dans un moule à tarte et arrangez-y les lamelles de poires. Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez la crème fraîche et battez à la fourchette.
- Filtrez le mélange de miel et de citron afin d'éliminer les feuilles de mélisse, et ajoutez au mélange d'œufs et de crème. Mélangez et versez sur les poires.
- Enfournez et laissez cuire 30 min. Laissez refroidir à température ambiante avant de servir.

Flan au chocolat et à la menthe

Ingrédients:

- ◆ 25 cl de lait demi-écrémé
- ◆ 125 g de chocolat noir
- ◆ 10 cl de crème fraîche épaisse
- ◆ 5 branches de menthe fraîche
- ◆ 2 cuillerées à café de poudre d'agar-agar
- ◆ 100 g de sucre en poudre

■ Prélevez les feuilles de la menthe, rincez-les et mettez-les dans une casserole avec la crème fraîche. Faites chauffer à petit feu. Dès que la crème est chaude, retirez du feu, ajoutez le sucre en poudre, mélangez et laissez tiédir à température ambiante.

■ Versez le lait dans une casserole. Cassez le chocolat en petits morceaux et ajoutez dans le lait. Mettez à chauffer, en remuant sans arrêt avec un fouet afin que le chocolat fonde dans le lait.

■ Lorsque le lait chocolaté est frémissant, ajoutez l'agar-agar et laissez frissonner 1 min en remuant sans arrêt.

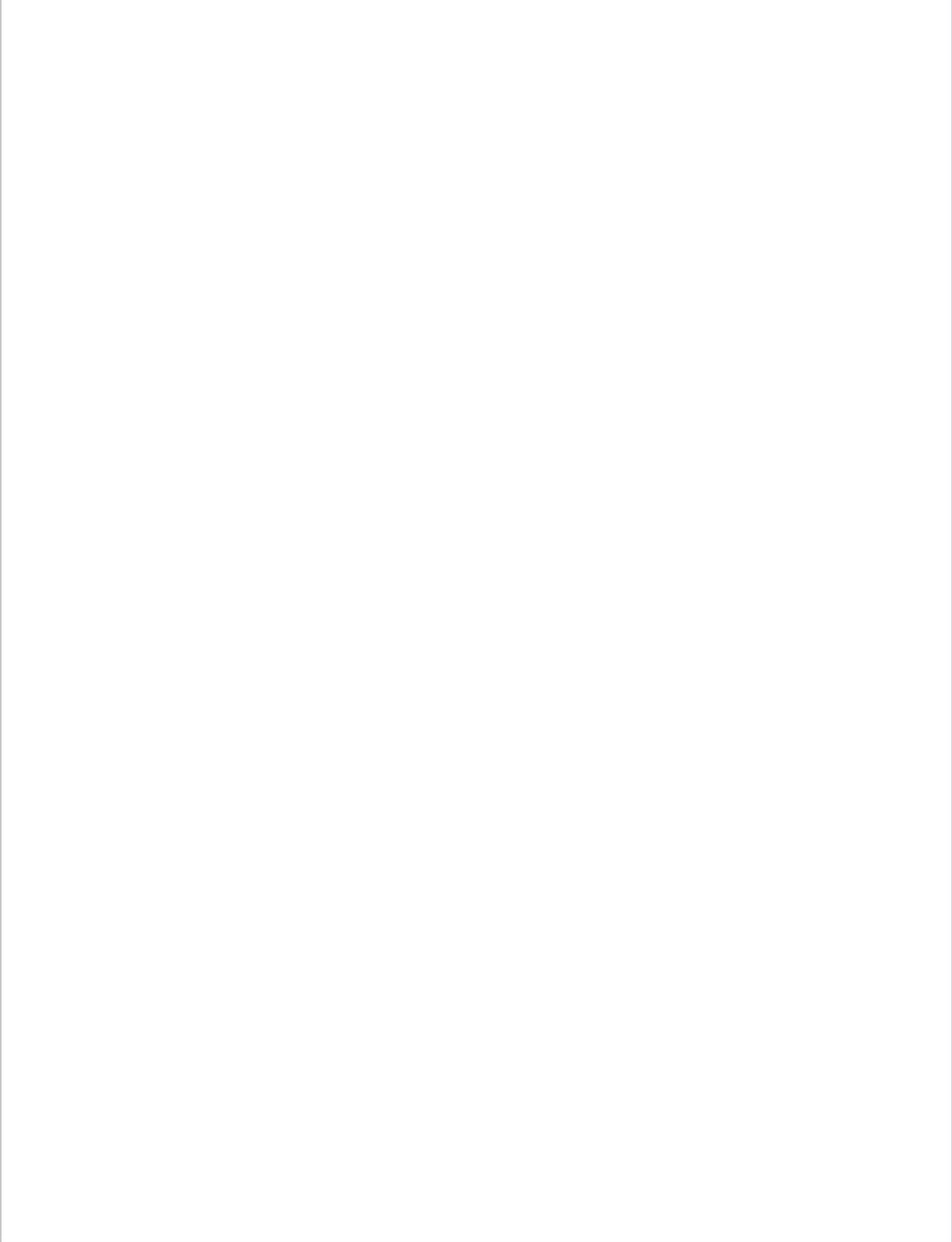
■ Filtrez la crème afin d'éliminer les feuilles de menthe. Ajoutez la crème parfumée et mélangez. Versez dans un moule à cake et laissez refroidir à température ambiante. Puis mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pêches rôties au sirop de romarin

Ingrédients :

- ◆ 4 grosses pêches blanches
- ◆ 100 g de sucre en poudre
- ◆ 6 branches de romarin
- ◆ 10 g de beurre

- Versez le sucre dans une casserole avec 10 cl d'eau. Mélangez et ajoutez les branches de romarin. Faites chauffer le tout à feu moyen. Dès que le mélange frissonne, baissez le feu, couvrez et laissez épaissir pendant 10 min, jusqu'à ce que la préparation prenne la consistance d'un sirop. Laissez tiédir à température ambiante.
- Épluchez les pêches, coupez-les en 2 et dénoyautez-les.
- Faites fondre le beurre à feu moyen dans une poêle. Déposez-y les 1/2 pêches sur la partie plate. Laissez-les dorer 5 min.
- Prélevez-les avec une spatule et arrangez-les dans des assiettes individuelles. Versez le sirop au romarin dans la poêle, faites-le chauffer 1 min en remuant puis arrosez les pêches avec cette sauce parfumée. Servez immédiatement, avec une boule de glace à la vanille.



En beauté avec les plantes aromatiques

Les vertus cosmétiques des plantes aromatiques sont très simples à mettre en œuvre. On peut facilement, chez soi, fabriquer des produits naturels efficaces et peu chers, qui respectent la peau et les cheveux et leur offrent nourriture, souplesse et douceur. Sans compter le plaisir qu'apporte le fait de préparer soi-même ses soins de beauté. Tout un programme !

Les soins pour le visage

Lotion au persil pour éclaircir le teint

Cette lotion équilibre la peau, unifie le teint et élimine les impuretés qui posent un voile gris sur les traits du visage. Légèrement anti-inflammatoire, le persil atténue aussi les irritations et les rougeurs.

Un soin qui convient particulièrement aux peaux sèches, fragiles et irritables.

Ingrédients :

- ◆ 1 gros bouquet de persil frisé ou plat
- ◆ 50 cl d'eau

- Rincez le bouquet de persil.
- Versez l'eau dans une casserole et jetez-y le bouquet. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frissonner pendant 15 min.
- Filtrez. Versez cette décoction dans un flacon opaque muni d'un bouchon et laissez tiédir à température ambiante. Utilisez comme lotion matin et soir, après le démaquillage.
- Vous pouvez ensuite conserver cette lotion 5 ou 6 jours dans le panier à légumes du réfrigérateur. Dans ce cas, sortez-la 1/4 d'heure avant de l'utiliser afin qu'elle ne soit pas trop froide.

Soin « toutes peaux » à la verveine citronnée

D'abord, un hammam facial parfumé pour nettoyer la peau tout en douceur. Ensuite, un masque à la verveine pour débarrasser le visage de toutes ses impuretés et illuminer le teint. Ce soin convient à toutes les peaux, y compris les plus grasses.

Ingrédients :

- ◆ 1 poignée de feuilles de verveine séchées
- ◆ 1 gros bol d'eau
- ◆ 6 cuillerées à soupe d'argile verte
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de germe de blé

108

- Faites d'abord chauffer l'eau. Dès qu'elle bout, versez-la dans un bol, jetez-y la verveine et laissez infuser 5 min.
- Posez le bol sur une table, asseyez-vous et placez votre visage au-dessus du bol afin qu'il soit baigné par la vapeur qui s'en dégage. Restez ainsi 10 min.
- Épongez rapidement votre visage sans frotter et filtrez l'infusion de verveine. Laissez tiédir à température ambiante.
- Dans un autre bol, versez l'argile verte. Ajoutez très lentement un filet d'infusion de verveine en remuant sans arrêt jusqu'à

obtenir une pâte bien lisse, ni trop épaisse ni trop collante. Ajoutez l'huile de germe de blé et mélangez à nouveau.

■ Étalez cette pâte sur votre visage dont les pores ont été ouverts par la vapeur. Évitez les lèvres et le contour des yeux dont la peau est plus fine et fragile. Laissez reposer ce masque 20 min.

■ Rincez votre visage avec le reste d'infusion de verveine. Terminez ce soin avec votre soin hydratant habituel. Vous pouvez répéter l'opération 1 fois par semaine.

Masque apaisant au basilic frais

Ce masque convient particulièrement aux peaux les plus fragiles, dont il apaise les rougeurs et les irritations.

Pour les autres, il nourrit et hydrate en profondeur.

Ingrédients :

- ◆ 3 cuillerées à soupe de beurre de karité
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel
- ◆ 1 bouquet de basilic frais

■ Laissez le beurre de karité ramollir légèrement à température ambiante. S'il est très ferme, faites-le ramollir quelques minutes au bain-marie.

■ Prélevez les feuilles du basilic, rincez-les et passez-les au mixeur.

■ Dans un bol, déposez 3 cuillerées à soupe de beurre de karité et 1 cuillerée à soupe de miel. Ajoutez le basilic mixé et mélangez soigneusement.

■ Étalez ce masque en couche épaisse sur votre visage, en évitant juste le contour des yeux. Laissez poser 30 min.

■ Rincez votre visage à l'eau tiède, puis épongez sans frotter avant d'étaler votre crème de soin habituelle.

- Faites ce masque de préférence le soir afin que ses principes actifs continuent à se diffuser dans la peau pendant la nuit. Vous pouvez le répéter une fois par semaine.

Masque régulateur à la citronnelle pour les peaux grasses

*Les peaux grasses ont besoin d'être à la fois équilibrées et assainies.
La citronnelle se charge de la première tâche,
l'argile assume la seconde.*

Ingrédients:

- ◆ 5 cuillerées à soupe d'argile verte en poudre
- ◆ 1 cuillerée à café de citronnelle séchée
- ◆ 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- ◆ 10 cl d'eau

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y la citronnelle et laissez infuser hors du feu pendant 10 min. Filtrez.

110

- Versez l'argile dans un bol et ajoutez l'huile d'olive. Mélangez soigneusement avec une cuillère en bois, puis intégrez progressivement un peu d'infusion de citronnelle en remuant sans arrêt jusqu'à obtenir une pâte bien lisse, ni trop épaisse ni trop collante. Conservez le reste d'infusion pour rincer le masque.
- Étalez cette pâte sur votre visage, en évitant les lèvres et le contour des yeux. Laissez poser 30 min.
- Rincez avec le reste d'infusion de citronnelle allongée d'eau tiède, avant de poser votre crème de soin habituelle.

Soin au fenouil contre les petits boutons

Ce soin local permet d'assainir les peaux à boutons, d'atténuer l'inflammation et d'accélérer la cicatrisation.

Ingrédients :

- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile d'avocat
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de fenouil doux

- Dans une coupelle, mélangez l'huile d'avocat et l'huile essentielle de fenouil doux.
- Versez la préparation dans un petit flacon opaque muni d'un bouchon, que vous rangerez à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Chaque soir, versez quelques gouttes de cette préparation sur un coton et tamponnez les zones touchées par les petits boutons. Laissez l'huile pénétrer pendant 5 min, puis étalez l'excédent du bout des doigts sur l'ensemble du visage et laissez agir toute la nuit.
- Procédez ainsi jusqu'à ce que les petits boutons aient disparu.

Hamam facial apaisant au fenugrec

111

Ce bain de vapeur du visage apaise les peaux rougies par le froid ou les irritations de surface. Il convient à tous les types de peau, qu'il équilibre en douceur.

Ingrédients :

- ◆ 1 cuillerée à soupe de graines de fenugrec
- ◆ 25 cl d'eau

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, versez-la dans un gros bol et ajoutez les graines de fenugrec. Laissez infuser 3 min.

- Posez le bol sur une table et asseyez-vous. Accoudez-vous de manière à ce que votre visage soit placé au-dessus du bol et reçoive la vapeur aromatique.
- Restez ainsi 10 min.
- Filtrez l'infusion de fenugrec et conservez-la dans un flacon opaque muni d'un bouchon. Vous pourrez l'utiliser comme lotion pendant les jours qui suivent. Elle se conserve dans le tiroir à légumes du réfrigérateur pendant 4 à 5 jours. Sortez-la une dizaine de minutes avant de l'utiliser afin qu'elle ne soit pas trop froide.

Lotio hydratante à la sauge pour les peaux sèches

Cette lotion possède un fort pouvoir hydratant. Elle convient aux peaux sèches, qu'elle nourrit sans les graisser ni encombrer les pores. Les peaux normales ou mixtes peuvent aussi bénéficier de ses vertus.

Ingrédients :

- ◆ 1 petite poignée de feuilles de sauge séchées
- ◆ 25 cl d'eau
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée
- ◆ 2 cuillerées à soupe d'huile de bourrache

- Versez l'eau dans une casserole. Plongez-y les feuilles de sauge et faites bouillir le tout pendant 5 min. Retirez du feu et laissez tiédir à température ambiante. Filtrez et versez dans un flacon opaque muni d'un bouchon.
- Ajoutez l'huile essentielle de sauge sclarée et l'huile de bourrache. Fermez le flacon et agitez fortement pour que les ingrédients se mélangent.
- Étalez généreusement matin et soir sur le visage et le cou, à l'aide d'un disque de coton. Avant chaque utilisation, agitez à

nouveau le flacon. Cette lotion se conserve une semaine dans le bas du réfrigérateur. Pensez à la sortir une dizaine de minutes avant de l'utiliser afin qu'elle ne soit pas trop froide.

Soin anti-rides au cerfeuil

Le cerfeuil renferme des composants antioxydants qui préviennent l'apparition des signes de vieillissement, notamment les rides. La vitamine C du citron et les acides gras essentiels de l'huile d'onagre complètent son action. Cette lotion est idéale pour les peaux matures, mais pas encore trop attaquées par les signes de l'âge.

Ingrédients :

- ◆ 1 gros bouquet de cerfeuil
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile d'onagre

- Rincez le bouquet de cerfeuil et passez-le à la centrifugeuse pour en extraire le jus.
- Pressez le citron, filtrez soigneusement le jus afin d'éliminer toute trace de pulpe et ajoutez-le au jus de cerfeuil, ainsi que l'huile de bourrache. Mélangez bien et versez dans un flacon opaque muni d'un bouchon.
- Chaque soir, après vous être démaquillée, versez un peu de ce soin dans le creux de votre main et étalez-le du bout des doigts sur le visage et le cou en massant les zones les plus fragiles (front, pli des lèvres, pattes d'oie...).
- Ce soin se conserve une semaine, dans un placard à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Lait démaquillant stimulant à la menthe

*Ce lait donne une sensation immédiate de fraîcheur.
Il stimule les cellules cutanées et prévient le relâchement des tissus.
Très agréable, il convient à tous les types de peau.*

Ingrédients:

- ◆ 25 cl de lait d'amande
- ◆ 15 branches de menthe fraîche

- Prélevez les feuilles de la menthe, rincez-les et ciselez-les grossièrement dans le fond d'un verre.
- Faites chauffer le lait d'amande dans une casserole. Dès qu'il est chaud, versez-y la menthe ciselée. Couvrez et laissez infuser 8 heures à température ambiante.
- Filtrez soigneusement le lait à travers un tissu de coton fin pour éliminer tous les morceaux de menthe, puis versez-le dans un flacon opaque muni d'un bouchon.
- Chaque soir, utilisez ce lait pour nettoyer le visage et le cou et ôter les traces de maquillage.
- Conservez-le dans un placard, à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant une semaine.

114

Lotion régénérante à la lavande

La lavande stimule le renouvellement cellulaire, accélérant ainsi la régénération de la peau. Elle peut s'utiliser à tous les âges, en prévention du vieillissement cutané.

Ingrédients:

- ◆ 25 cl d'eau
- ◆ 1 cuillerée à soupe de fleurs de lavande séchées
- ◆ 5 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y les fleurs de lavande et retirez du feu. Laissez infuser 10 min puis filtrez.
- Versez dans un flacon opaque muni d'un bouchon. Ajoutez l'huile essentielle de lavande et agitez le flacon.
- Matin et soir, imbiblez un disque de coton avec cette lotion et passez-le sur votre visage et votre cou. Laissez sécher avant de passer votre soin de jour ou de nuit habituel.
- Vous pouvez conserver cette lotion pendant une semaine, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Si vous rangez votre flacon dans le bas du réfrigérateur, pensez à le sortir une dizaine de minutes avant l'usage pour que la lotion ne soit pas trop froide. Pensez à bien agiter le flacon avant chaque utilisation.

Crème de nuit revitalisante au romarin

Le romarin, fortement revitalisant et régénérant, donne à ce soin un effet anti-âge marqué. Le beurre de karité, très nourrissant, permet aux principes actifs du romarin de pénétrer rapidement dans les couches profondes de la peau.

Ingrédients :

- ◆ 5 cuillerées à soupe de beurre de karité
- ◆ 15 gouttes d'huile essentielle de romarin

- Versez le beurre de karité dans un petit pot opaque muni d'un couvercle. Mettez ce pot, sans fermer le couvercle, dans une casserole et versez 1 cm d'eau au fond. Faites chauffer en surveillant jusqu'à ce que le beurre de karité commence à ramollir (1 à 2 min suffisent).
- Sortez le pot de la casserole et ajoutez l'huile essentielle de romarin. Remuez avec une spatule en bois jusqu'à ce que les

ingrédients soient bien homogènes. Refermez le couvercle et conservez le pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

- Chaque soir, après avoir démaquillé votre visage et votre cou, étalez une noisette de crème en insistant sur les zones fragilisées.
- Vous pouvez aussi utiliser cette crème pour les soins des mains.

Crème de nuit toutes peaux à la lavande

*Voilà une crème de soin qui convient à toutes les peaux.
À la fois apaisante, équilibrante, nourrissante et hydratante,
elle peut s'utiliser matin et soir.*

Ingrédients:

- ◆ 5 cuillerées à soupe de beurre de karité
- ◆ 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande

■ Versez le beurre de karité dans un petit pot opaque muni d'un couvercle. Mettez ce pot, sans fermer le couvercle, dans une casserole et versez 1 cm d'eau au fond. Faites chauffer en surveillant jusqu'à ce que le beurre de karité commence à ramollir (1 à 2 min suffisent).

■ Sortez le pot de la casserole. Ajoutez le miel et l'huile essentielle de lavande. Remuez avec une spatule en bois jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Refermez le couvercle et conservez le pot à l'abri de la lumière et de la chaleur.

■ Matin et soir, étalez une noisette de crème sur votre visage propre. Insistez sur les zones plus sèches, fragiles ou ridées.

■ Cette crème se conserve une dizaine de jours. Vous pouvez aussi l'utiliser pour les soins des mains.

Les soins pour le corps

Bain apaisant à la mélisse et à la lavande

C'est un bain idéal pour préparer au sommeil, pendant les périodes de tension nerveuse. En même temps, la mélisse et la lavande adoucissent la peau et apaisent rougeurs et irritations.

Ingrédients :

- ◆ 2 poignées de feuilles de mélisse séchées
- ◆ 2 poignées de fleurs de lavande séchées
- ◆ 1,5 litre d'eau

■ Faites chauffer l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle bout, jetez-y la mélisse et la lavande et laissez infuser 15 min avant de filtrer soigneusement.

■ Faites couler votre bain comme vous en avez l'habitude et versez l'infusion de plantes sous les robinets ouverts afin qu'elle se diffuse dans toute la baignoire.

■ Plongez dans l'eau parfumée et restez-y jusqu'à ce qu'elle commence à tiédir. En sortant, enveloppez-vous dans une serviette ou un peignoir pour vous sécher sans frotter. Allongez-vous pendant une dizaine de minutes, pour laisser le temps aux principes actifs des plantes de pénétrer dans votre corps à travers la barrière de votre peau.

Bain stimulant au basilic et au romarin

Contrairement au précédent, ce bain est plutôt stimulant tant au niveau du tonus physique et psychique que de la peau. Vous en sortirez en pleine forme, la peau raffermie et nourrie.

Ingrédients:

- ◆ 3 grosses poignées de feuilles de basilic séchées
- ◆ 3 grosses poignées de romarin séché
- ◆ 1,5 litre d'eau

- Versez le romarin dans une casserole et ajoutez l'eau. Faites bouillir le mélange pendant 5 min, puis retirez du feu et ajoutez le basilic. Laissez infuser 15 min avant de filtrer soigneusement.
- Faites couler votre bain comme vous en avez l'habitude, et versez l'infusion de plantes sous les robinets ouverts afin qu'elle se diffuse dans toute la baignoire.
- Plongez dans l'eau parfumée et restez-y jusqu'à ce qu'elle commence à tiédir. En sortant, enveloppez-vous dans une serviette ou un peignoir pour vous sécher sans frotter. Allongez-vous pendant une dizaine de minutes, pour laisser le temps aux principes actifs des plantes de pénétrer dans votre corps à travers la barrière de votre peau.

118

Lotion stimulante au romarin

Pour donner un coup de fouet à votre peau, à votre moral et à votre tonus physique, frictionnez-vous chaque matin avec cette lotion. Vous bénéficierez de tous les bienfaits du romarin en un clin d'œil.

Ingrédients:

- ◆ 1 cuillerée à soupe de bicarbonate
- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de romarin

- ◆ 2 cuillerées à soupe de romarin séché
- ◆ 25 cl d'eau

- Versez l'eau dans une casserole et ajoutez le romarin. Faites bouillir 2 min, puis retirez du feu et laissez infuser 10 min avant de filtrer soigneusement.
- Dans un bol, versez le bicarbonate et ajoutez l'huile essentielle de romarin. Mélangez bien puis ajoutez à l'infusion. Remuez bien jusqu'à ce que la préparation soit homogène, puis versez le liquide dans un flacon opaque muni d'un bouchon.
- Matin et soir, après la toilette, frictionnez votre corps avec cette lotion à la fois adoucissante (grâce au bicarbonate) et stimulante. Vous pouvez la conserver une semaine, à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Lotion anti-transpiration à la sauge et à la citronnelle

Ces deux plantes régulent la production de sueur et permettent d'éviter les odeurs désagréables. En lotion, elles constituent un soin quotidien au parfum agréable, très utile pour ceux qui transpirent beaucoup.

119

Ingrédients :

- ◆ 1 cuillerée à soupe de citronnelle séchée
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée
- ◆ 1 cuillerée à soupe de bicarbonate
- ◆ 25 cl d'eau

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle bout, retirez-la du feu et jetez-y la citronnelle. Laissez infuser 15 min avant de filtrer.

- Pendant ce temps, versez le bicarbonate dans un bol et ajoutez l'huile essentielle de sauge sclarée. Remuez bien. Ajoutez dans l'infusion de citronnelle, mélangez et laissez tiédir à température ambiante.
- Versez la lotion dans un flacon opaque muni d'un bouchon. Le matin, après la toilette, frictionnez les zones les plus touchées par la transpiration : les plantes des pieds, les paumes des mains, les aisselles...
- Conservez cette lotion une semaine, à l'abri de la lumière et de la chaleur. Vous pouvez aussi la ranger dans le bas du réfrigérateur.

Crème douceur à la lavande et aux amandes

Pour que votre peau reste toujours douce, rien de tel que le mélange du lait et de la crème d'amande, hydratants et nourrissants, et de l'huile essentielle de lavande, apaisante et régénérante. En plus, cette crème laisse sur la peau une délicat odeur fleurie et favorise le sommeil.

120

Ingrédients :

- ◆ 6 cuillerées à soupe de crème d'amande
 - ◆ 10 cl de lait d'amande
 - ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande
- Déposez la crème d'amande dans un petit bol, que vous placez dans une grande casserole. Versez un peu d'eau dans le fond de la casserole et faites tiédir la crème d'amande au bain-marie jusqu'à ce qu'elle devienne souple.
 - Ajoutez le lait d'amande et l'huile essentielle de lavande. Mélangez soigneusement cette préparation crémeuse, puis versez-la dans un pot opaque muni d'un couvercle.

- Chaque soir, après la toilette, étalez un peu de crème sur tout votre corps et laissez-la pénétrer pendant la nuit. Conservez-la à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant une dizaine de jours.

Les soins pour les cheveux

Lotion régulatrice pour cheveux gras à la marjolaine

*Pour éviter que les cheveux ne graissent trop vite,
il faut traiter le cuir chevelu et réguler la production de sébum.
C'est ce que fait cette lotion au parfum agréable.*

Ingrédients :

- ◆ 20 cl d'eau
- ◆ 2 cuillerées à soupe de marjolaine séchée
- ◆ 10 gouttes d'huile essentielle de marjolaine

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle bout, jetez-y la marjolaine et laissez infuser 15 min avant de filtrer.
- Versez l'infusion dans un flacon opaque muni d'un bouchon et ajoutez l'huile essentielle de marjolaine. Fermez le flacon et agitez-le pour que les ingrédients se mélangent.
- Chaque soir, avant de vous coucher, versez un peu de cette lotion dans le creux de votre main et étalez-la sur votre crâne, à la racine des cheveux. Massez du bout des doigts pour faire pénétrer les principes actifs.
- Vous pouvez conserver cette lotion une semaine, à l'abri de la lumière et de la chaleur (éventuellement dans le bas du réfrigérateur). Mais pensez bien à agiter vigoureusement le flacon avant chaque utilisation.

Friction au persil pour stimuler la chevelure

*Rien de plus simple que cette friction au persil séché.
Et pourtant, c'est un soin très stimulant qui accélère la pousse
des cheveux et rend la chevelure plus dense.*

Ingrédients:

- ◆ 1 gros bouquet de persil

- Rincez le bouquet de persil. Attachez-le avec une ficelle et suspendez-le, tête en bas, dans un endroit frais et aéré (un cellier, un balcon...). Soyez patient: vous devrez attendre jusqu'à ce que le persil soit bien sec, ce qui peut prendre plusieurs semaines.
- Lorsque le persil est bien sec, réduisez-le en poudre très fine avec un mixeur. Conservez cette poudre dans un pot muni d'un couvercle, à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- Une fois par jour (le soir de préférence), versez un peu de poudre dans le creux de votre main et étalez-la sur votre cuir chevelu. Frottez vigoureusement pendant 2 ou 3 min, puis brossez vos cheveux pour éliminer l'excédent de persil.
- Faites ce soin quotidiennement jusqu'à ce que vous ayez épuisé le persil. Recommencez 1 mois plus tard.

122

Soin équilibrant au romarin

*Un soin capable de nourrir les cheveux secs et d'assainir les cheveux
gras en même temps ? C'est possible grâce aux vertus associées
de l'huile de germe de blé et du romarin.*

Ingrédients:

- ◆ 4 cuillerées à soupe d'huile de germe de blé
- ◆ 6 gouttes d'huile essentielle de romarin

- Mélangez dans une coupelle l'huile de germe de blé et l'huile essentielle de romarin. Battez à la fourchette pour que la préparation soit très homogène.
- Étalez le soin sur votre chevelure et votre cuir chevelu, et massez pour faire pénétrer. Puis enveloppez vos cheveux dans une serviette (chaude de préférence) et laissez agir pendant 30 min.
- Lavez vos cheveux comme vous en avez l'habitude et laissez-les sécher à l'air libre.
- Vous pouvez faire ce soin 1 fois par semaine pendant 1 mois ou 2, en fonction des besoins de vos cheveux.

Eau de rinçage au thym pour cheveux brillants

*Pour avoir les cheveux brillants et vigoureux, rien ne vaut le thym.
Cette eau de rinçage sublime la chevelure en un clin d'œil.*

Ingrédients :

- ◆ 2 litres d'eau
- ◆ 2 cuillerées à soupe de thym séché

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y le thym et laissez infuser 15 min avant de filtrer.
- Lavez-vous normalement les cheveux, et utilisez l'infusion comme dernière eau de rinçage.
- Effectué régulièrement, ce rinçage embellit la chevelure et assainit le cuir chevelu.

Lotion capillaire anti-poux au fenugrec et à la lavande

L'huile essentielle de lavande fait fuir les poux. Associée au fenugrec, elle permet de venir à bout de ces invasions désagréables.

Ingrédients:

- ◆ 20 gouttes d'huile essentielle de lavande
- ◆ 2 cuillerées à soupe de graines de fenugrec
- ◆ 25 cl d'eau

■ Faites chauffer l'eau dans une casserole. Dès qu'elle bout, jetez-y les graines de fenugrec et laissez infuser 10 min hors du feu. Filtrez et laissez tiédir à température ambiante.

■ Ajoutez l'huile essentielle de lavande et mélangez. Versez la préparation dans un flacon opaque muni d'un bouchon.

■ Le premier jour, enduisez la chevelure d'huile essentielle de lavande pure et enveloppez-la dans une serviette. Laissez agir 30 min, puis passez un peigne très fin dans vos cheveux pour éliminer poux et lentes. Lavez vos cheveux comme vous en avez l'habitude.

■ Les jours suivants, procédez chaque soir à une friction avec la lotion à la lavande et au fenugrec. Poursuivez le traitement pendant au moins 1 semaine, jusqu'à ce que les poux aient disparu.

■ Conservez la lotion à l'abri de la lumière et de la chaleur. Pensez à bien agiter le flacon avant chaque usage.

Les herbes aromatiques dans la maison

Elles ont aussi leur place dans la maison, les plantes aromatiques. Elles ont des vertus insoupçonnées pour chasser les moustiques, éloigner les tiques et les puces, et même pour nettoyer l'argenterie. Mais leur principal intérêt réside dans leur parfum qui permet de préparer pots-pourris, bouquets et coussins odorants pour embaumer toute la maison.

Pour éloigner les nuisibles

Bouquet de basilic anti-moustiques

- Prenez un gros bouquet de basilic, attachez les tiges ensemble avec une ficelle alimentaire, puis froissez rapidement les extrémités feuillues entre vos mains.
- Déposez le bouquet dans une assiette, entourez-le de quelques fleurs fraîches pour créer un ensemble décoratif et installez le tout au milieu de la table si vous mangez dehors, ou près de la chaise longue si vous vous reposez à l'extérieur.

- Pour que l'effet soit encore plus puissant, arrosez votre décoration de quelques gouttes d'huile essentielle de basilic.

Baume à la citronnelle contre les piqûres de moustiques

- Préparez un baume en versant 1 cuillerée à soupe d'huile végétale (noyau d'abricot, avocat, germe de blé...) dans une coupelle. Ajoutez 20 gouttes d'huile essentielle de citronnelle et battez à la fourchette pour que les ingrédients se mélangent.
- Posez cette coupelle près de vous lorsque vous êtes à l'extérieur. Toutes les 1/2 heures, enduisez avec ce baume parfumé les parties de votre corps qui ne sont pas couvertes (chevilles, bras, poignets, mains, décolleté...).
- L'odeur dégagée par le baume découragera le plus gros des insectes. Et ceux qui se risqueront tout de même jusqu'à votre peau repartiront sans vous avoir piqué.
- Si vous avez déjà été piqué, posez 1 goutte d'huile essentielle de citronnelle pure (1 seule goutte) sur le bout de votre doigt et frictionnez la piqûre. La démangeaison disparaîtra et l'odeur éloignera les autres candidats.

126

Bouquets de menthe anti-puces pour les animaux de compagnie

- À l'extérieur, posez près de la niche du chien ou du coin préféré du chat un gros bouquet de menthe fraîche dont vous aurez légèrement froissé les feuilles. Renouvelez tous les jours.
- À l'intérieur, versez chaque matin sur le coussin de votre animal de compagnie 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée. L'odeur l'éloignera pendant une dizaine de minutes, mais

il reviendra vite s'y lover. Les puces, elles, seront chassées pour toute la journée.

■ En cas d'infestation, posez 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée (1 seule) sur le dos de l'animal, à la base du cou, là où il ne peut pas se lécher.

Pochons antimites pour les placards

■ Découpez des carrés d'environ 20 cm de côté dans du coton fin. Au centre, déposez une poignée de brins de sarriette fraîche.

■ Ramenez les bords de manière à former une petite bourse que vous maintiendrez fermée avec un joli ruban.

■ Placez ces sachets dans vos placards. Comptez 1 sachet par étagère, ou 3 sachets pour une penderie de taille moyenne (posés au sol et attachés à la tringle).

■ Changez-les lorsque la sarriette ne diffuse plus aucun parfum (entre 1 et 3 mois selon la taille du placard et la saison). Il suffit de défaire le ruban, de jeter la vieille sarriette et de la remplacer par de la fraîche.

■ Si vous aimez les travaux d'aiguille, vous pouvez broder des décorations sur les carrés de toile avant de préparer vos pochons. Vous pouvez même utiliser de la toile à point de croix, à condition qu'elle soit souple. Les vapeurs de plante se diffuseront d'autant mieux à travers les petits trous qui parsèment le tissu.

Pour nettoyer et assainir la maison

Eau de rinçage désinfectante pour le sol

- Lorsque vous lavez le sol, terminez par un rinçage à l'huile essentielle.
- Pour cela, il suffit d'ajouter 10 gouttes d'une huile essentielle fortement bactéricide à votre eau de rinçage. Mélangez soigneusement et passez cette eau parfumée sur le sol à l'aide d'une serpillière.
- Choisissez-la en fonction de vos préférences olfactives : lavande, basilic, citronnelle, thym... Toutes les huiles essentielles ont des vertus antiseptiques. À l'arrivée, votre sol sera à la fois propre et assaini de toute trace microbienne.

Pâte d'oseille pour nettoyer les métaux

- Mettez un gros bouquet d'oseille dans l'eau froide et portez à ébullition. Faites bouillir 2 min, puis filtrez et conservez l'eau de cuisson.
- Passez l'oseille cuite au mixeur pour obtenir une pâte que vous utiliserez pour frotter vos objets en métal, notamment l'argenterie.
- Rincez avec l'eau de cuisson de l'oseille, puis terminez par un bain à l'eau claire avant de frotter avec un chiffon sec.

Fumigation anti-microbes

- Procurez-vous un brûle-parfum (on en trouve de très peu chers dans les boutiques de déco ou les magasins de produits bio).

- Allumez la bougie chauffe-plat qui se trouve dans la partie inférieure et versez 20 gouttes d'une huile essentielle bactéricide dans la coupelle supérieure.
- Lorsqu'il y a une personne grippée ou enrhumée dans la maison, choisissez une huile aux vertus respiratoires plus marquées: lavande, romarin, marjolaine...
- Remplacez l'huile essentielle lorsqu'elle ne dégage plus de parfum.

Pour décorer et parfumer la maison

Lavande en cage

- À la fin de l'été, cueillez de la lavande en fleur et faites-en un bouquet bien régulier.
- Arrangez la lavande de manière à ce que les sommités soient à la même hauteur, puis attachez le bouquet avec de la ficelle alimentaire à ras des fleurs. Coupez les tiges à environ 20-25 cm.
- Retournez le bouquet tête en bas, puis ramenez les tiges par-dessus les fleurs de manière à former une sorte de cage. Ne serrez pas trop afin que les fleurs ne soient pas écrasées.
- Attachez la base des tiges et suspendez dans un endroit aéré. Le parfum se répandra dans la pièce à chaque mouvement d'air.

129

Coussins apaisants

- Dans une toile au tissage assez aéré, découpez 2 carrés de 40 cm de côté que vous coudrez ensemble de manière à former un coussin. Laissez une ouverture d'une quinzaine de centimètres sur un côté pour y glisser les plantes.

- Retournez le coussin afin que les coutures soient invisibles de l'extérieur et remplissez l'intérieur avec quelques poignées de plantes aromatiques calmantes : lavande, mélisse, marjolaine...
- Faites légèrement sécher les plantes avant de les glisser dans le coussin, afin qu'elles ne tachent pas le tissu.
- Cousez l'ouverture et utilisez comme un petit oreiller d'appoint. Lorsque votre tête se posera sur le petit coussin, des vapeurs apaisantes se dégageront. À la fois agréable et utile...

Petits pochons odorants pour les placards

- Procédez comme pour les pochons antimites (voir p. 127).
- Remplissez-les d'aromates dont vous appréciez l'odeur. Parmi celles qui diffusent le plus facilement leur parfum, citons le fenouil, la marjolaine, le thym, le romarin, le basilic, la mélisse, la citronnelle, la livèche, le laurier... Ainsi, bien sûr, que la lavande, dont les fleurs répandent leur fragrance pendant plusieurs années.
- Pensez aussi aux graines pour aromatiser vos pochons : fenouil, coriandre... Écrasez-les grossièrement avant de les glisser dans vos pochons, leur arôme sera encore plus présent.

130

Bouquets à suspendre

- Toutes les plantes aromatiques doivent sécher tête en bas (voir p. 55). Mais toutes ne donnent pas de jolis bouquets.
- Choisissez des plantes aux tiges régulières, parmi celles dont vous appréciez l'odeur et l'apparence. N'hésitez pas à mélanger les espèces.
- Éliminez les feuilles les plus basses de manière à ce qu'il reste au moins 10 cm de tiges nues, puis arrangez les plantes côte à côte.

- Ficelez soigneusement les tiges, décorez-les avec un ruban ou une ficelle de couleur, puis suspendez-les tête en bas dans un lieu aéré.

Pot-pourri fleuri

- Procurez-vous un bol de pétales de roses séchés (vous pouvez les acheter ou les faire sécher vous-même si vous avez des rosiers dans votre jardin).
- Étalez-les dans un récipient pas trop profond (5 cm environ).
- Ajoutez des brins de thym, de romarin, de marjolaine... Choisissez des aromates à l'odeur forte et légèrement boisée.
- Mélangez délicatement du bout des doigts pour ne pas briser les pétales et posez le mélange sur une table. Le parfum des aromates se dégagera et se mêlera à celui des roses.

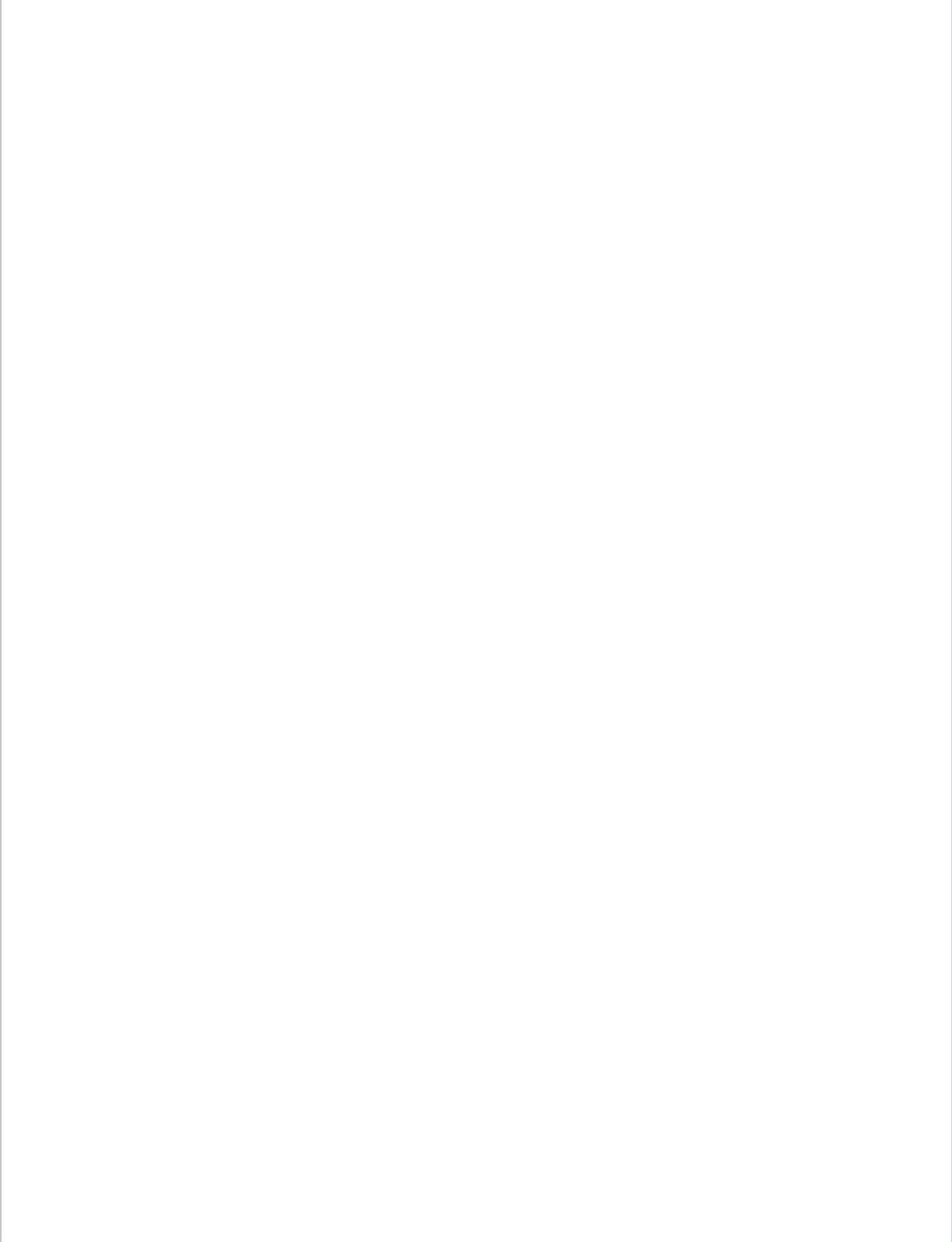
Pot-pourri aromatique

- Dans un récipient creux pas trop profond (5 cm environ), déposez d'abord des bâtons de cannelle et des clous de girofle.
- Ajoutez des feuilles séchées de basilic, de citronnelle, de mélisse, de verveine citronnée...
- Vous pouvez également intégrer à votre pot-pourri des graines de fenouil et de coriandre, et même quelques écorces d'orange séchées.
- Posez votre pot-pourri sur une table et, chaque matin, mélangez-le délicatement du bout des doigts afin de favoriser la diffusion des effluves dans la pièce.



Conclusion

L'univers des plantes aromatiques n'a plus de secrets pour vous. Vous allez pouvoir vous régaler et faire plaisir à vos proches, parfumer votre maison et soigner votre beauté. En plus, à chacun de ces gestes, vous bénéficierez de leurs vertus innombrables. Avouez que les aromates sont d'agréables compagnons de la vie quotidienne. N'hésitez pas à tâtonner, à inventer vos propres recettes à partir de ce que vous avez appris. Les plantes aromatiques ne vous décevront jamais!



Bibliographie

Jean-Louis Abrassart, *Aromathérapie essentielle*, Trédaniel, 1999.

Marcel Bénézit, *Secrets et remèdes populaires*, Éditions De Borée, 2008.

Marie Borrel, *Les Plantes et leurs vertus*, Éditions du Chêne, 2002.

Bertrand Cluzel, *Les Remèdes naturels de nos grand-mères*, Cap à l'ouest, 2009.

Collectif, *Encyclopédie essentielle des épices et aromates*, Komet, 2011.

Dr Yves Donnadiou, *Ma pharmacie naturelle*, Robert Laffont, 2008.

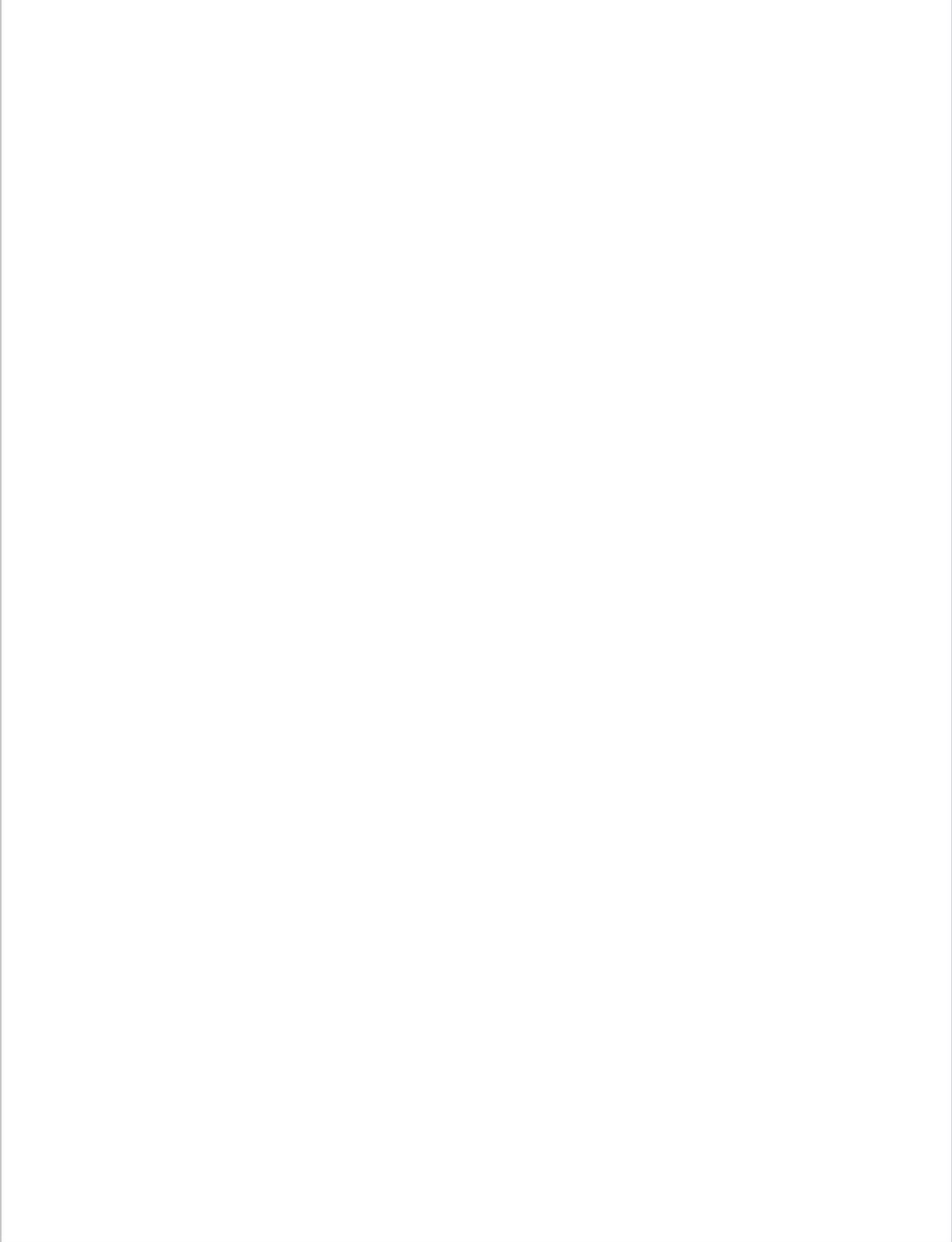
Irmela Erckenbrecht, *La Spirale aromatique*, La Plage, 2013.

Danièle Festy, *Ma bible des huiles essentielles*, Leduc.s, 2008.

Carole Minker, *200 Plantes qui vous veulent du bien*, Larousse, 2013.

Marie-Antoinette Mulot, *Secrets d'une herboriste*, Éditions du Dauphin, 1984.

Dominique Vaudoiset, *Je crée mes recettes santé-beauté*, Plon, 2007.



Index

A

acné 10, 25
aneth 14, 63, 87
anti-âge 18, 22, 114-115
antibactérien 20
anti-démangeaisons 72
anti-inflammatoire 45, 60, 107
antimites 127
anti-moustiques 19-20, 125
antioxydant 18, 23, 60, 113
anti-poux 26, 30, 124
anti-puces 38, 126
anti-rides 17, 113
antiseptique 28, 37, 49, 128
anti-stress 16, 33, 39, 50, 65-66
aphte 43, 75

B

basilic 16, 56, 65, 75, 101, 109,
118, 125
bouton 16-17, 26, 73, 111
brûlure 73

C

cataplasme 27, 70, 73
cerfeuil 17, 70, 72, 96, 113
cheveux 30, 43, 48, 121-123
ciboulette 18, 63, 85
cicatrisation 17, 60, 73-74, 111

citronnelle 19, 52, 92, 110, 119,
126
congélation 56
conservation 57
constipation 16, 26
coriandre 21, 81, 86

D

décoction 61
détox 32, 63
digestion 14, 16, 21-22, 24-25,
28, 30, 32-33, 37, 43, 45, 48, 50,
62, 67-68
douleur articulaire 69

E

effet diurétique 17, 24, 28, 30, 32
estragon 22, 93

F

fatigue 18, 21, 24, 30, 46, 48, 63
fenouil 24, 68, 88, 111
fenugrec 26, 63, 86, 111, 124
friction 25, 33, 61, 67, 71, 122,
124
fumigation 25-26, 30, 34, 36,
128

G

gencive 76

H

haleine 37-38, 75

huile 57

huile essentielle 13, 61, 128

Iinfusion 15-17, 19-20, 22, 32, 34,
36, 38, 40, 44, 46-47, 50, 60,
69, 71, 77

inhalation 33-34, 37, 43, 77-78

insomnie 30, 33, 66

J

jardin 53

L

laurier 27, 69, 93

lavande 29, 71, 73, 89, 102, 114,
116-117, 120, 124, 129

livèche 31, 65, 82, 96

lotion 35-36, 42, 47, 107, 112,
114, 118-119, 121, 124**M**

marinade 26, 32, 34, 39, 86-87

marjolaine 33, 66, 77, 84, 97, 121

médecine traditionnelle 12

mélisse 35, 66-67, 72, 94, 103,
117menthe 36, 69, 75, 78, 83, 104,
114, 126-127

migraine 39, 43, 71

mycoses 31

O

origan 39, 77

oseille 40, 73, 81, 90, 128

P

peau

fragile 26, 30

grasse 20, 25, 30, 37, 48, 110

sèche 30, 47, 107, 112

persil 41, 64, 70, 95-96, 98, 107,
122

persillade 42, 98

piqûre d'insecte 17, 41, 126

plante

annuelle 53

vivace 53

pot-pourri 24, 28-29, 32, 39, 131

psoriasis 32

Rromarin 43, 52, 62, 74, 76, 90,
93, 98, 105, 115, 118, 122

rythme cardiaque 65

S

sarriette 45, 78, 99, 127

saugé 46, 64, 91, 112, 119

séchage 55

sel 58

soin pour le corps 117

soin pour les cheveux 121

soin pour le visage 107

T

teint 42

thym 48, 67, 93, 100, 123

tisane 23, 25, 30, 42, 60, 62,
64-68, 77
transpiration 20, 46, 119

vinaigre 57
vitamine C 18-19, 22, 25, 41-42,
113

V

verveine 66, 80
citronnée 108
odorante 49

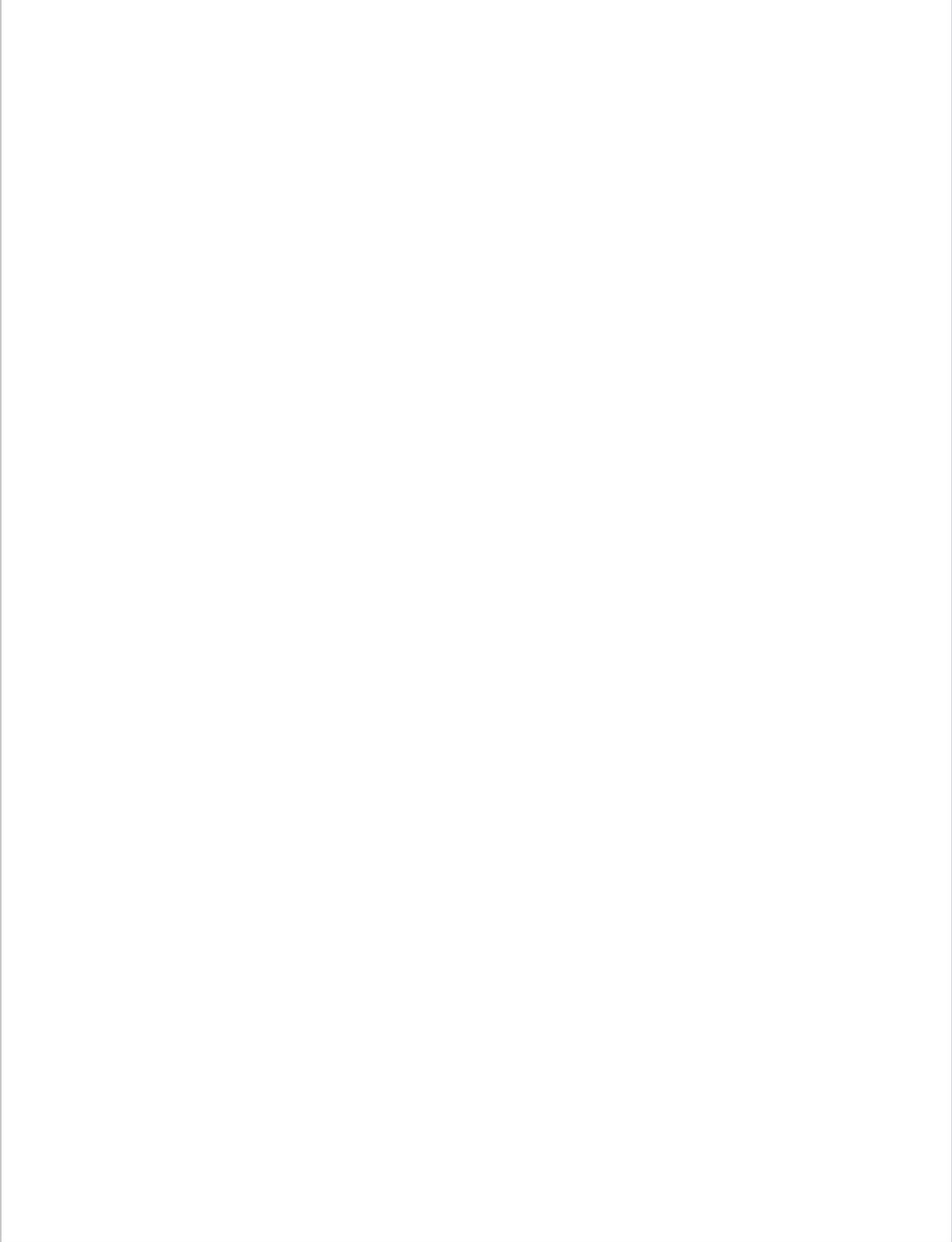


Table des matières

Avertissement	5
Introduction	7
Chapitre 1	
À la découverte des herbes aromatiques	9
Qu'est-ce qu'une plante aromatique ?	9
Nos alliées depuis des millénaires.....	10
La nouvelle jeunesse des aromates.....	12
Les grandes herbes aromatiques de A à Z.....	13
Culture, récolte et conservation des herbes aromatiques	51
Chapitre 2	
Se soigner avec les plantes aromatiques	59
Composition et propriétés.....	59
Conseils d'utilisation	60
Actions générales bénéfiques pour l'organisme	62
En cas de douleurs diverses	69
Chapitre 3	
Cuisiner avec les herbes aromatiques	79
Potages et salades.....	80

Poissons	85
Viandes.....	90
Accompagnements	96
Desserts.....	101
Chapitre 4	
En beauté avec les plantes aromatiques.....	107
Les soins pour le visage.....	107
Les soins pour le corps	117
Les soins pour les cheveux	121
Chapitre 5	
Les herbes aromatiques dans la maison.....	125
Pour éloigner les nuisibles	125
Pour nettoyer et assainir la maison	128
Pour décorer et parfumer la maison.....	129
Conclusion	133
Bibliographie.....	135
Index.....	137