

BELLES PLANTES SAVOUREUSES ET ORIGINALES

Périlla pourpre ou Shiso

Nom latin Perilla frutescens var. atropurpurea

Le persil japonais ou shiso est une plante aromatique annuelle très appréciée dans la cuisine japonaise. Cette variété aux feuilles pourpres ovales et dentelées est très parfumée, son arôme est à la fois épicé, légèrement anisé avec une touche de réglisse.

Le périlla ou shiso en cuisine :

Le shiso accompagne de nombreuses préparations asiatiques, essentiellement les poissons et les fruits de mer, mais aussi avec les salades et de nombreux légumes. Le périlla trouve sa place dans les massifs où il apporte son magnifique feuillage ornemental.

Les propriétés antiseptiques de cette plante en font un bon conservateur des aliments, notamment certaines viandes dont elle retarde la putréfaction. C'est aussi une plante qui permet de colorer diverses préparations d'une belle couleur qui rappelle la betterave.

Vertus médicinales :

Le persil japonais possède des propriétés digestives antiseptiques et antiallergiques. En Asie, elle est prescrite pour traiter les rhumes ou la toux. L'huile qui provient de ses graines est riche en oméga 3.



Brede mafane

Nom latin Acemella oleracea

Le **brede mafane** ou **cresson de para** est une petite **plante annuelle** à tiges étalées et à **fleurs jaunes**, coniques. Ses feuilles et ses boutons floraux ont une **saveur très piquante**.

Les **fleurs** ont un effet anesthésiant, très particulier.

Originaire du Brésil, elle est très utilisée à la **Réunion** ou à **Madagascar**.

Le brede mafane en cuisine :

Traditionnellement, à Madagascar, le brede mafane accompagne le *romazava*, une sorte de **ragoût local**, mais il aromatise aussi les poissons, les volailles, les salades, les crudités, les bouillons ou les viandes grasses.

Ses propriétés médicinales :

La plante est considérée pour ses vertus *antiscorbutiques, digestives, anesthésique, diurétique*.

Livèche

Nom latin Levisticum officinalis

La **livèche** est une grande **plante vivace** herbacée à grandes feuilles brillantes, vert foncé, divisées en segments étroits. Toute la plante dégage une **forte odeur aromatique** qui évoque le **céleri**. La **livèche** est très appréciée en cuisine avec de nombreux plats où l'on souhaite apporter une touche de céleri.

La livèche en cuisine :

La **livèche** accompagne les soupes, les ragoûts, les crudités et les salades. Elle agrmente avec bonheur le pot-au-feu ou les pommes de terre, et aide l'estomac à assimiler les poissons gras, dont elle relève le goût. Son arôme ressemble beaucoup à celui du céleri, mais elle présente l'avantage de bien supporter la cuisson. Utilisez-la toujours avec parcimonie, car son **parfum est puissant**.

Vertus médicinales :

Jadis, on utilisait les **racines en infusion** pour soigner les problèmes urinaires, les morsures d'animaux venimeux et la jaunisse. Les graines ainsi que les racines séchées possèdent des propriétés carminatives et diurétiques ; elles sont préconisées pour soigner coliques et flatulence chez l'enfant. En aromathérapie, l'huile essentielle est employée pour faire disparaître les taches de son. **En tisane**, les feuilles ont des vertus digestives.

Attention, l'usage prolongé de la livèche est contre-indiqué chez la femme enceinte et en cas de problèmes rénaux.



Plante à huître

Nom latin Mertensia maritima

L'**huître végétale** ou **plante à huître** est une petite plante vivace endémique des régions côtières de l'océan Atlantique. Elle **pousse sur les dunes**. Son **goût d'huître** est tout simplement étonnant. De nombreux cuisiniers utilisent cette plante pour apporter une **note iodée** à différentes préparations. Elle possède des **feuilles épaisses, de couleur vert bleuté** et de belles **fleurs bleues**.

La plante à huître en cuisine :

Les grands chefs en raffolent, la **plante à huître** est à la carte de nombreux restaurants étoilés où elle est associée aux fruits de mer et aux poissons. Mais elle peut apporter son **goût d'huître** aux salades, aux crudités...

La **plante à huître** est généralement consommée crue, mais elle peut aussi se faire légèrement cuire. La façon la plus simple de la déguster est de déposer une feuille sur un toast beurré. Délicieux pour un apéritif original !

Pimprenelle (petite)

Nom latin Sanguisorba minor

Il faudrait réserver dans tous les jardins une place pour cette **petite plante vivace** herbacée très rustique. La **pimprenelle** fleurit en fin de printemps, des **fleurs vert-rougeâtre** groupées en épis. Elle accompagne à merveille les salades où elle apporte son **délicat goût de noisette et de concombre**.

La petite pimprenelle en cuisine :

Les jeunes feuilles riches en *vitamine C*, apportent un goût délicat de **noisette et de concombre aux salades**. On peut l'ajouter aux crudités, aux soupes, au fromage blanc ou aux poissons. Elle **aromatise certaines sauces** comme la mayonnaise ou la vinaigrette.

Vertus médicinales :

Traditionnellement utilisée pour ses **propriétés hémostatiques**, son nom scientifique vient du latin *sanguis sorbere* qui signifie « *absorber le sang* »

L'**infusion de pimprenelle** est prescrite pour soigner les diarrhées. Elle possède aussi des propriétés digestives et apéritives.



Mélisse officinale

Nom latin Melissa officinalis

La **mélisse officinale** est une **plante aromatique vivace**, herbacée, qui possède de jolies feuilles vert pâle, cordiformes, pubescentes et crénelées, dégageant une bonne **odeur de citronnelle**, légèrement mentholée. De juin à septembre, de petites **fleurs blanches**, très **mellifères**, apparaissent à l'aisselle des feuilles. La **mélisse officinale** est très appréciée en **infusion** ou en **cuisine**.

La mélisse en cuisine :

Partout où l'on souhaite ajouter une **saveur citronnée**, la mélisse est la bienvenue. Elle accompagne idéalement les plats de poissons, le gibier à plumes, les soupes, certaines sauces et s'incorpore avec bonheur aux salades de fruits.

La **mélisse** sert aussi à aromatiser le vin et à confectionner des liqueurs.

Vertus médicinales :

En **tisane**, la mélisse favorise le sommeil et la détente. Elle est efficace pour traiter les problèmes de digestion, les crampes menstruelles, les vomissements, les douleurs dentaires, les coliques, les vertiges et les douleurs articulaires. En friction, les feuilles fraîches soulagent les douleurs dues aux piqûres de guêpes, de scorpions, d'abeilles et aux morsures de chiens.

Plante champignon

Nom latin : Rungia klossii

Plante vivace tubéreuse de la famille des Acanthacées, originaire de Papouasie et de Nouvelle Guinée, c'est une plante touffue riche en belles feuilles vert luisant, pouvant atteindre 1m de haut.

Ses feuilles ont l'étonnante saveur des champignons ! Elles ont une texture semblable à celle des épinards et peuvent être consommées crues en salade assaisonnée, nichées dans un sandwich ou utilisée comme garniture.

Les arômes de champignons augmentent avec la cuisson (dans les soupes ou les plats mijotés).

C'est également une plante santé, en effet elle est très riche en vitamine C, bêta-carotène, fer, chlorophylle et calcium (bien plus riche en calcium que la plupart des aliments) et autres vitamines et minéraux.

Pour pouvoir en profiter de manière régulière il est conseillé de la couper fréquemment afin d'avoir toujours de belles branches fraîches à disposition.

Les branches coupées se conservent très bien même une fois en dehors du pied.



Bourrache commune

Nom latin Borago officinalis

La **bourrache** est une robuste **plante annuelle, rustique**. De très **belles fleurs bleues** à 5 pétales disposés en **étoile** avec au centre des étamines noires proéminentes, apparaissent de mai jusqu'à l'automne. Ses **grandes feuilles** sont ovales, ridées, pointues et légèrement piquantes.

La bourrache en cuisine :

Les feuilles et les fleurs de **bourrache** ont un petit goût iodé, qui rappelle un peu l'huître, mais qui se rapproche aussi du concombre. Les **jeunes feuilles fraîches**, finement hachées sont riches en *vitamines C* et s'utilisent avec les salades, les soupes et les crudités. On peut préparer des beignets avec les feuilles entières. Cuites à la vapeur, elles se consomment comme des épinards et elles ont longtemps servi à **parfumer le vin**.

Les **fleurs de bourrache** sont comestibles et d'un meilleur effet en décoration sur les *salades et les desserts*. On peut aussi les confire avec du sucre, comme on le fait avec les *violettes*. Elles servent aussi à préparer des *boissons* aux vertus énergétiques.

Ses propriétés médicinales :

La **bourrache** permet de traiter les problèmes pulmonaires, les troubles urinaires. Prises en **infusion** les fleurs sont efficaces contre la toux. Les graines soulagent les rhumatismes. Elle possède des vertus antidépressives, diurétiques, dépuratives et toniques. La **bourrache** est parfois employée pour faire baisser la fièvre.

Agastache anisée

Nom latin Agastache anethiodora

L'**agastache anisée** est une belle plante **vivace** au port dressé et au développement rapide et important (1,50 m de hauteur). Le feuillage est très parfumé, à forte **odeur d'anis**. Les feuilles sont dentées et ovales. De très belles **fleurs bleu mauve**, groupées en épis apparaissent en été. Elles sont riches en nectar et **très mellifères**.

L'agastache anisée en cuisine :

C'est une des plantes traditionnelles de la culture des **Indiens d'Amérique du Nord** qui l'utilisent dans de nombreuses préparations culinaires et pour ses vertus médicinales. La saveur très **anisée** de cette **agastache** accompagne à merveille toutes sortes de **desserts** ; la *salade de fruits*, les *glaces*, mais aussi en décoration sur des *gâteaux*. On peut réaliser des **boissons** ; des *infusions*, l'ajouter au *thé* ou en faire des *sirups*. Les plus aventureux l'ajoutent dans les salades, mais aussi en accompagnement de différentes viandes, notamment le porc. Sa saveur anisée peut parfaitement se marier avec les poissons.

Vertus médicinales :

Surtout utilisée pour traiter les problèmes digestifs, l'**agastache** possède aussi des vertus antiseptiques, utiles pour soigner un rhume.



Citronnelle

Nom latin Cymbopogon citratus

Un **parfum inimitable**, très **citronné**, de longues feuilles linéaires, vert-pâle, voilà ce qui caractérise cette indispensable **plante aromatique exotique**.

Du fait de sa sensibilité au froid, la **citronnelle** est souvent **cultivé en pot**, mais sa culture n'est pas difficile.

La citronnelle en cuisine :

C'est une plante couramment employée dans la **cuisine asiatique**, avec les salades, le riz, le porc, le poulet, les poissons ou les crustacés. La **citronnelle** accompagne aussi beaucoup de plats africains ou Indiens. Son utilisation culinaire n'est pas encore très répandue en Europe, mais elle gagnerait à être plus employée, sa **saveur citronnée** apporte un plus à de nombreux plats. En cuisine, c'est surtout la base renflée de la plante qui est consommée. On confectionne d'**agréables tisanes** avec les feuilles de la **citronnelle**.

Ses propriétés médicinales :

La **citronnelle** est employée pour soigner les problèmes de peau. Elle a des propriétés antiseptiques, permet de soigner la grippe, les douleurs d'estomac et de foie. Elle s'utilise aussi pour faire baisser la fièvre. Un massage avec de l'**huile essentielle de citronnelle** permet de tonifier les muscles.

Estragon du Mexique

Nom latin Tagetes lucida

L'**estragon du Mexique** possède un **arôme et un goût très anisés**. Cette **plante aromatique** est très appréciée avec *les desserts, les poissons, les infusions* et partout où l'on souhaite apporter une **touche anisée**

L'estragon du Mexique en cuisine :

En Amérique du Sud, l'**estragon du Mexique** s'utilise en infusion où ses **propriétés médicinales** sont appréciées, mais elle peut aussi remplacer l'estragon et accompagner *les volailles, les salades, les poissons, les omelettes ou en desserts, avec les salades de fruits*. On peut faire infuser les feuilles d'estragon du Mexique dans du lait pour préparer des flans ou des crèmes.

Propriétés médicinales :

Traditionnellement, l'**estragon du Mexique** est prescrit pour soigner les *problèmes d'estomac*, diminuer la *pression artérielle*.

