

Ateliers cuisine "Défi famille à alimentation positive"

Les Gaz à effet de serre (GAES), Kesako ?

[Sources : Emission radio Gaz à effet de serre « Solution au réchauffement planète » ; <http://www.manicore.com/documentation/serre/gaz.html>]

Un "gaz à effet de serre" est un gaz présent dans l'atmosphère terrestre et qui intercepte les infrarouges émis par la surface terrestre.

Les deux principaux gaz responsables de l'effet de serre de la terre, depuis que notre planète a une atmosphère qui ressemble à l'actuelle sont : la **vapeur d'eau** (H₂O) et le **gaz carbonique** (CO₂). Ces deux gaz naturels se stabilisent grâce, respectivement, à la pluie et la photosynthèse. Mais d'autres gaz (**méthane, protoxyde d'azote, ozone**) et d'autres, générés uniquement par l'activité humaine, viennent s'ajouter à ces deux gaz naturels et augmenter ce phénomène !

44 à 57 % des effets de serres dus aux activités de l'homme sont générés par **notre système de production alimentaire et plus particulièrement par l'agriculture industrielle**, qui génère 6 effets néfastes majeurs :

Tout d'abord la **déforestation** qui génère **15 à 18% des émissions de GAES** : l'expansion des frontières de l'agriculture est responsable de 70 à 90 % de la déforestation dans le monde : défrichage pour implanter des monocultures qui engendrent la perte de matière organique, laquelle libère du CO₂.

L'agriculture industrielle, via ses pratiques de monocultures emploie de fortes doses d'engrais chimiques et utilise des engins agricoles, nécessitant des combustibles fossiles qui relâchent dans l'atmosphère du protoxyde d'azote (N₂O). A cela vient s'ajouter l'élevage intensif en milieux fermés (car les terres sont occupées par les monocultures), dont le fumier engendre du méthane. Ces pratiques génèrent **11 à 15% des émissions de GAES**.

Aussi, les **transports** engendrent **5 à 6 % des émissions de GAES** : les matières premières parcourent de grandes distances avant d'arriver dans nos assiettes (ex : soja d'Argentine pour nourrir les poules chinoises, poulets de chine pour la consommation américaine...).

La **transformation et l'emballage** des aliments industriels nécessitent des combustibles fossiles : **8 à 10 % des émissions de GAES** (ex : nourriture et boissons prêts à la consommation).

Aussi, **la réfrigération et les supermarchés** pèsent dans cette balance : **2 à 4 % des émissions de GAES**.

Et pour clôturer le tout, le **gaspillage** ! 50 % de la nourriture produite par le système alimentaire industriel est jetée : une partie de la production reste dans les champs (ne remplissant pas les certifications de l'entreprise alimentaire) ; une autre est perdue entre les transports et les différents stockages ; le reste pourrit, ce qui produit de grandes quantités du méthane. En tout, **3 à 4 % des émissions des GAES** !

Les solutions à mettre en place pour renverser la vapeur :

1. **Reconstruire la matière organique** : couverture du sol, intégration de l'élevage dans l'agriculture, pratiquer l'agro-écologie : rotations et diversification des cultures, permaculture... pour ne pas épuiser les sols !
2. **Éliminer les agro-toxines et produits chimiques** : l'usage des produits agro-chimiques par les industriels augmente car les sols sont épuisés ainsi que l'utilisation des pesticides et herbicides, les ravageurs et les « mauvaises herbes » ayant augmenté leur résistance à ces substances !
3. **Éliminer les transports** : produire et **se procurer des produits locaux, frais et respectueux de la planète**.
4. **Rendre la terre aux petits paysans**, sur les principes de l'agro-écologie : produire à petite échelle en interconnexion pour alimenter le système, sans intrants chimiques.
NB : Au cours des 50 dernières années, 140 000 000 hectares de terres fertiles ont été accaparés par 4 grandes monocultures industrielles (soja, huile de palme, coton, canne à sucre). Or les petits producteurs continuent de produire 70 à 80 % de l'alimentation des pays non industrialisés !
5. **Rejeter et démasquer les fausses solutions** dites « vertes » ! : les nouvelles cultures transgéniques, les agro-carburants...

Protéines animales ou protéines végétales ?

La viande représente environ 50 % du budget alimentaire des Français et en tout, les protéines animales, toutes confondues (œufs, produits laitiers, poissons et crustacés) représentent les 2/3 des dépenses alimentaires ! A quoi bon dépenser tout cet argent et créer des inégalités dans d'autres parties de la planète, pour en prime mal se porter ?

Les légumineuses sont le secret d'une alimentation saine, économique et écologiques ; elles améliorent également le sol (engrais verts) ! C'est pourquoi, je les mets en avant dans cet atelier... tout en conservant le côté gastronomique, en mariant les saveurs, les textures et les couleurs....

Pour aller plus loin, la mairie de Paris, met à disposition un outil de simulation de notre impact, en équivalent CO₂, à partir d'un menu type : <http://acteursduparisdurable.fr/sites/default/files/simulateur-carbone/>

000 o 000

Légumineuses, Késako ? :

Souvent appelées «légumes secs», qui désignent les graines comestibles issues des plantes à gousses (fabacées), on peut les regrouper selon les 3 catégories suivantes :

- ☞ Fèves et haricots secs : haricots blancs, rouges, noirs, romains, dolique mongette, pinto, mungo, azuki, soja, lupin
- ☞ Lentilles : vertes, brunes, noires, corail...
- ☞ Pois secs : cassés, entiers, pois chiches...
- ☞ + la luzerne (alfalfa), le fenugrec (qu'on utilise comme épice et sous forme de graine germée : améliore la sensibilité à l'insuline (diabète de type 2) et l'arachide...

Pourquoi associer céréales et légumineuses et/ou oléagineux et/ou graines ?

Alternative aux produits d'origine animale pour l'apport en protéines si on les combine avec des céréales pour que tous les acides aminés essentiels (AAE=constituants des protéines que notre corps ne sait pas fabriquer) soient présents dans l'assiette.

Il est conseillé d'associer les légumineuses avec d'autres sources de protéines : protéines végétales, comme des produits céréaliers (pain, pâtes, riz..), des noix ou des graines. La combinaison des sources complémentaires doit se faire de préférence au cours du même repas, comme des haricots rouges et du quinoa, des pois chiches et de la semoule, mais peut aussi se faire au cours de la journée. **NB** : Seul le soja contient naturellement tous les acides aminés essentiels. On consommera en moyenne 50g par personne adulte de légumes secs par jour, à adapter selon l'âge. **NB** : Les incorporer progressivement si vous n'en consommez que rarement.

Elles apportent peu de calories (100 à 120 pour 100 g) et ne renferment pas de lipides.

Il est important de les tremper entre 12 et 72h et de bien les rincer pour réduire le temps de cuisson et les rendre plus digestes !

Elles ont une influence bénéfique sur l'équilibre alimentaire :

1/ Protéines végétales et glucides lents au rendez-vous : Cuits, les légumes secs contiennent en moyenne : 6 à 8 % de protéines végétales (pommes de terre ou céréales : 2%). L'hiver, moment où l'on a besoin d'énergie, on privilégiera cette source de glucides. Et 15 à 20 % de glucides lents qui mettent du temps à être absorbés et évitent ainsi d'intempestives fringales.

2/ Plus riches en fibres que des légumes frais : 4 à 5 % de fibres : soit beaucoup plus que dans les légumes frais et les céréales ! Elles sont indispensables à un bon transit, confortable, sans conflit.

3/ Des sels minéraux et des vitamines B : Tous les légumes secs en sont bien fournis, surtout en magnésium qui a tant d'influence sur le système nerveux et sur la forme.

Comme le disait Lavoisier : "*Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme*" !

C'est ce que nous allons faire avec le jus de cuisson des pois chiches !

NB : ne pas utiliser l'eau de trempage qui contient l'acide phytique des légumineuses (ni celle des oléagineux et des céréales complètes) qui gêne l'assimilation de certains minéraux ; raison pour laquelle on grille ou on trempe avant cuisson pour réduire cet acide.

1/ Mousse au chocolat "revisitée" (pour 6 petits ramequins) :

Il faut : 1 batteur à œufs, 1 grand saladier, 1 spatule, 1 maryse, 1 casserole à fond épais, munie d'1 couvercle adapté, 6 ramequins type crème à brûlée		Prix de revient pour 6 pers : 4,61€, soit 0,77€/pers.
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> ■ 200g de Chocolat noir bio : 55 à 70%) <u>ou</u> chocolat noir + chocolat au lait (marque Kaoka suggérée) ■ Jus de pois chiche 'monté en neige' : le jus d'une boîte de 400g, soit 130g de jus ■ 1 càc de jus de citron (stabilisateur) ■ 1 pincée de sel (facultatif) ■ 1 pincée de piment d'Espelette (facult.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dans une casserole, munie d'un couvercle adapté, casser le chocolat et le faire fondre à feu très doux. 2. Pendant ce temps, verser le jus des pois chiches égouttés dans un saladier. Ajouter (la pincée de sel et) le jus de citron et 'monter en neige' au batteur électrique, comme pour des blancs d'œufs ! 3. Verser le chocolat fondu sur la préparation mousseuse. Mélanger délicatement et verser dans des coupelles. 4. Parsemer de piment d'Espelette, si souhaité (améliore la digestion). 5. Mettre au frais pendant 4 heures. <p style="text-align: center;">☞ Un dessert digeste et léger : sans œufs et à petit prix !</p>	

2/ Cake au chou kale et pois-chiche

Il faut : 1 grand saladier, 1 spatule, 1 maryse, 1 fouet, 1 spatule en bois, 2 moule à cake ou 6 individuels, 1 passoire, 1 essoreuse, 1 grand saladier, 2 planches à découper, 2 grandes et 2 petites cuillères.		Prix de revient pour 8 pers : 4,43€, soit 0,55€/pers.
Ingrédients (pour 6 pers) : <ul style="list-style-type: none"> ■ 4 œufs ■ 200g de feuilles de chou Kale (1 petite botte) ■ 1 boîte de pois chiche de 400g égouttés (=270g et 130g de jus à conserver !) ■ 300g de farine de blé T80 ■ 70g d'huile d'olive ■ 130g de lait d'amande ■ 1 càc de bicarbonate ■ 1 càs d'ail des ours ou 1 gousse d'ail ■ 1 càs de Curry ■ ½ càc de sel ■ 3 tours de moulin à poivre 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laver détailler et émincer le chou kale. 2. Dans un grand saladier, battre les œufs et ajouter tous les autres ingrédients. 3. Mélanger tous les ingrédients. 4. Verser la préparation dans un moule à cake huilé ou chemisé (ou dans des moules individuels). 5. Cuire à 170°C pendant 45 minutes (25'). <p style="text-align: center;"><u>NB</u> : 50g de pois chiches crus = 150g de pois chiches cuits.</p>	

Recette inspirée d'A. Brunner.

Chou Kale (=chou kehl) : Il en existe plusieurs variétés : Chou kale: noir de toscanna ou rouge (red russian, qui peut être mangé en salade) ou frisé. Ces choux sont issus de variétés anciennes : non pommées, résistantes au froid, dont on récolte les feuilles une à une. Traditionnellement utilisées comme plantes fourragères, leur consommation dans l'alimentation humaine a été progressivement abandonnée dans de nombreux pays. Au début du XXI^e siècle, leurs qualités nutritives ont été mises en lumière, faisant revenir ces légumes verts sur les étals des marchés. NB : les choux ont parfois mauvaise réputation, il suffit de les cuire 'al'dente' et profiter de leurs propriétés dépuratives.

Les pois chiches font partie des légumes secs à gousse (ou légumineuses de la famille des fabacées), comme toutes les sortes de haricots, de lentilles, de pois, l'arachide, la luzerne (alfalfa à germer) ou le fenugrec (qui sert d'épice et améliore la sensibilité à l'insuline -stabilisant la glycémie). Ils sont aussi les plus difficiles à digérer, raison pour laquelle on les trempera jusqu' à 72h en les rinçant matin et soir et en les conservant dans un cellier ou au réfrigérateur.


Intérêt nutritionnel du pois chiche :

Le pois chiche contient des fibres bénéfiques pour la santé intestinale. C'est un aliment riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux, tout en étant pauvre en matières grasses.

Trucs et astuces pour cuisiner les pois chiches :

Trempage : 24 à 72h •Cuisson : 50' dans l'eau avec de la sauge ou du romarin ou 1cm d'algue Kombu, dans 2,5 volumes d'eau pour un volume de légumineuses •Recettes : couscous, houmous, dhal indien, panisse, socca Nissarde (crêpes à la farine de pois-chiche), salades...

3/ Lait d'amande cru : pour 650 ml de lait

Il faut : 1 grand saladier (ou grand et large bocal en verre avec couvercle), 1 blender puissant, 1 passoire fine, 1 étamine	Prix de revient : 2,28€ les 650 ml, soit 3,51€/l.
<ul style="list-style-type: none"> ■ 100g d'amandes trempées 12 à 24h (émondées ou pas) ■ 600ml d'eau filtrée <p>NB : Cette recette est néanmoins très onctueuse, on pourra mettre plus d'eau selon l'usage. Avec 1 extracteur, on comptera 1 litre d'eau pour 100g d'amandes.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Au minimum 12h avant, tremper les amandes dans 2x leur volume d'eau. 2. 12h plus tard, on pourra alors émonder les amandes ou pas (selon la finesse de l'okara souhaitée). 3. Jeter l'eau de trempage et rincer les amandes. 4. Dans un blender, mettre les amandes trempées et les couvrir d'une partie des 600ml d'eau filtrée. Mixer 3 minutes à grande vitesse, en interrompant pour éviter que les amandes ne chauffent, puis compléter petit à petit du reste de l'eau en continuant à mixer jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. 5. On pourra alors le filtrer dans une passoire, coiffée d'une étamine (un T-shirt réformé fera l'affaire) au-dessus d'un récipient et obtenir ainsi un résidu : l'okara. 6. Former un baluchon avec l'étamine et le presser en le tordant pour récupérer le plus de lait possible.

NB : Si vous utilisez l'eau du robinet, la laisser décanter quelques heures dans une carafe en verre ou en terre, afin d'annuler l'odeur de chlore. Ne consommez pas l'eau de trempage des amandes ou autres légumineuses, céréales, seules les plantes pourront en profiter !

Intérêt nutritionnel des amandes :

L'amande est une excellente source de nutriments qui procure une bonne satiété, en partie grâce à sa richesse en fibres et en protéines, notamment quand elle est trempée. Elle contient :

- ☞ des acides gras mono insaturés (2/3 de ses graisses) qui participent à maintenir le LDL-cholestérol (dont l'excès s'accumule dans les artères) à un niveau bas, sans altérer le taux de HDL-cholestérol (qui a un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins).
- ☞ 15 % de fibres, qui permettent d'étaler la digestion des glucides dans le temps.
- ☞ 19 % de protéines végétales, pour rééquilibrer le rapport protéines végétales/protéines animales.
- ☞ L'amande est également riche en magnésium et en vitamine E antioxydante, des nutriments bons pour le cœur.

Faire son lait végétal soi-même signifie :

- ☞ Pas d'emballage Tetra Pak, encombrants nos poubelles inutilement et donc un impact CO₂ moindre !
- ☞ Pas d'ajouts d'épaississants, de sucre ou d'huile et donc garanti sain et digeste !
- ☞ Pas de chauffe et donc profit de toutes les vitamines et minéraux des amandes trempées !
- ☞ La fabrication prend environ 10 minutes de votre précieux temps !
- ☞ Il se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur, car sans conservateur.

L'okara est le nom japonais de la pulpe d'oléagineux (du soja initialement) qu'il reste lorsque l'on fait un lait végétal maison. **Avantages :** sain et nutritif, économique et écologique, sans sucre ou sel ajouté ou huile ou épaississants ou conservateur. **Usage :** on pourra s'en servir dans d'autres préparations : pain, galettes salées, cuisson de céréales, cookies, muffins, pour donner une texture moelleuse et/ou friable aux gâteaux. Il se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.

4/ Mini Rochers moelleux à l'Okara d'amande

Il faut : 1 grand saladier, 1 fouet, 1 poche à douille cannellée, 1 verre haut et large (pour maintenir la poche droite), 1 maryse ou corne, 1 feuille de papier cuisson, 1 four et 1 plaque cuisson (lèche frite)	Prix de revient pour 25 mini : 0,76€, soit 0,13€/pers
Ingrédients pour 25 mini rochers : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 œuf entier ■ 120 g d'okara d'amande ■ 60 g de sucre complet moulu <u>ou</u> de sirop d'agave ■ 25 g de farine de petit épeautre T110 ■ 1/2 càc d'extrait d'amande amère 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Préchauffer le four à 180°C. 2. Dans un saladier, battre l'œuf, ajouter l'Okara, le sucre, la farine, l'extrait d'amande amère. Mélanger le tout de façon homogène. A l'aide d'une corne ou d'une maryse, transférer dans une poche à douille cannellée, puis pocher sur un papier cuisson huilé, des petits rochers de la taille d'une grosse cerise. 3. Enfourner pendant 15 min à 180 et mettre à refroidir sur une grille. 4. Une douceur saine et très peu onéreuse !

5/ "Velouté du Barry" revisité : chou-fleur & chou Kale

Il faut : 1 cuit-vapeur (type couscoussier), 1 cocotte, 1 mini blender, 1 râpe, 1 louche, 1 planche, 1 grand blender ou 1 mixeur-plongeant	Prix de revient pour 6 pers : 4,98€, soit 0,83€/pers.
Ingrédients (pour 4 à 6 pers) : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 chou-fleur cuit vapeur ■ Les tiges "tronçonnées" du chou kale cuites vapeur ■ 500 ml de lait d'amande (maison) ■ 1 pincée de noix de muscade ■ 4 càs de lin broyé (riche en omega 3) <p>NB : Ce velouté sera succulent avec des asperges à la belle saison (de fin mars jusqu'en juin). On pourra tronçonner quelques têtes cuites al'dente et mixer le reste du velouté.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Emincer les tiges de chou kale et détailler le chou-fleur en fleurettes. En réserver quelques-unes crues pour décorer. 2. Mettre 1,5l d'eau dans le fond du cuit vapeur et porter à ébullition. 3. Déposer les fleurettes dans le panier vapeur et ajouter les tronçons de chou kale. 4. Oter le chou-fleur quand il est "al'dente" et prolonger la cuisson des tiges, si nécessaire. 5. Mixer le chou-fleur avec le lait d'amande. 6. Ajouter la noix de muscade et les tronçons de chou kale. 7. Maintenir au chaud jusqu'au moment de servir. Servir à l'assiette et parsemer des fleurettes crues et du lin broyé.

Noix de muscade : soulage les douleurs articulaires. Astringent, expectorant, carminatif* (= qui soulage les gaz intestinaux, les douleurs et la distension abdominale ; favorise le péristaltisme). Agit sur le système digestif (dans le cadre de malabsorption, diarrhée, infection intestinale), le système nerveux (calme l'esprit) et reproducteur (impuissance). Une des plus puissantes pour diminuer les émotions fortes et ressassement.

Graines de lin : le lin est notamment cultivé pour sa graine qui contient environ 41 % d'huile riche en omega-3, en particulier de l'acide gras nommé acide alpha-linolénique. L'huile de lin en contient 57% en moyenne, ainsi que 16% d'acide linoléique. Les consommer moulues a un effet sur le cholestérol, et probablement sur les maladies cardiovasculaires. **NB :** La graine de lin se conserve très bien non broyée, tandis que l'huile de lin doit être consommée rapidement après trituration, préservée de la lumière et de l'oxygène.

Les modes de cuisson à privilégier pour le respect des nutriments :

- ☞ **à l'étouffée :** dans casseroles à fond épais, sans eau. Préserve goût de chaque ingrédient -> conserve les minéraux + temps court = conservation des vitamines).
- ☞ **à la vapeur :** championne du goût, préserve les minéraux -> al dente pour éviter perte de vit. C ; permet à la graisse des viandes de fondre, idem pour pesticides. **NB :** On ne consommera l'eau que lors de cuisson de légumes bio !
- ☞ **Au bain-marie :** préserve également la qualité des aliments.
- ☞ **au wok :** préserve vitamines et minéraux car temps de cuisson courts, sans liquide.
- ☞ **en papillote :** variante de cuisson à l'étouffée avec papier sulfurisé ou feuille végétale. **NB :** l'aluminium est nocif pour le système nerveux et l'environnement !.
- ☞ **au four et à l'eau...** Chauffer = oxydation et destruction des nutriments.

6/ Boulghour fin à la courge et aux herbes

Il faut : 1 grosse casserole ou faitout avec couvercle, des planches + couteaux d'office et éminceurs, 1 spatule bois, 1 brosse à légumes	Prix de revient pour 6 pers : 1,96€, soit 0,33€/pers.
Ingrédients (pour 6 personnes) : <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 càs d'huile d'olive ou de beurre clarifié ("ghee") ■ 360g de boulghour ■ 2 volumes d'eau + 1càc de bouillon en poudre (facultatif) ■ 1 oignons moyen (70g) <u>ou</u> 40g de poireau émincé ■ 60g de courge coupées en cubes <u>ou</u> 60g de carotte râpée gros ■ thym ou herbes de Provence ■ 6 olives noires dénoyautées (15g) ■ 100g de fromage frais de brebis, type feta ou fromage chèvre frais (facultatif) ■ 3 branches de persil frais (calcium) ciselé et quelques pétales de courge crue 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laver et éplucher les légumes : émincer l'oignon (ou le poireau) et couper la courge en brunoise (ou râper la carotte avec une râpe à gros trous). 2. Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon (ou le poireau) dans une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de ghee (beurre clarifié). 3. Ajouter le boulghour, mélanger et ajouter 2 x le volume d'eau et cuire 7 minutes à feu doux. Eteindre le feu, saler, poivrer et laisser reposer avec le couvercle 10 minutes supplémentaires. 4. Au moment de servir, ajouter le persil ciselé et à l'aide d'un économe, prélever 18 pétales de patidou cru. <p>Rq : Même process pour la cuisson d'un riz ou petit épeautre, en ayant pris soin de les laver auparavant et de les tremper 12h.</p> <p>NB : Compter 60g de boulghour par personne, si plat unique = 1 tasse pour 2 personnes (soit environ 120g).</p> <p style="color: green;">Avec fromage, ce plat revient à 4,21€, soit 0,70/pers.</p>

Fabrication du boulghour : Le grain de blé est cuit partiellement à la vapeur; il est asséché complètement (au soleil), puis le grain est concassé (plus ou moins finement). Conservation : au frais pour éviter le rancissement et préserver vitamines et minéraux. Aspect nutritionnel : son intérêt principal réside dans sa richesse en glucide à index glycémique bas et sa teneur en éléments minéraux. Ses fibres insolubles régulent la glycémie et le taux de cholestérol et facilitent le transit intestinal. Il contient de la bétaine, un composé qui a un effet anti-inflammatoire et protégerait des maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, l'Alzheimer et le diabète de type 2.

Courge patidou : légume de la grande famille des cucurbitacées, à la peau ivoire striée de vert, orange à maturité. Le patidou (ou « Sweet Dumpling » en anglais, ce qui signifie « boulette sucrée ») a une chair jaune à orangé est ferme, fine et sucrée, avec un petit goût de châtaigne et de noisette, voire de pâte d'amande ! Usage : à consommer cuite : purée, gratin, farcie, sucrée... ou crue, râpée...

Oignon : Régénérateur du système nerveux, curatif de la peau (cru), diurétique puissant. On le consommera cuit dans le cas de constipation ou de manque d'appétit. Ne pas abuser car l'oignon, comme l'ail et les autres liliacées (= bulbes : échalotes, ail des ours ; l'asperge, le poireau) obscurcissent la conscience, provoquent l'instabilité, du fait de leur système racinaire peu développé, peu relié à la terre. C'est une plante de l'externalisation manifestée par sa magnifique fleur ! NB : L'oignon associé aux céréales et aux légumineuses améliore l'assimilation du fer et du zinc.

Thym : Plante carminative chauffante, antispasmodique. Thym, sarriette et romarin réveillent. Thym, sauge, romarin + lierre terrestre (lamiacées) réchauffent, contrairement aux autres plantes de printemps qui rafraichissent. Le thym exerce une action stimulante pour la digestion. Il conserve sa saveur une fois séché. Contient des substances anti-oxydantes, il a des propriétés antiseptiques, c'est un excellent fortifiant... Usage : on l'intègre dans le court-bouillon.

Persil : Carminatif, emménagogue, bon diurétique, tonique. Antiseptique du sang et des voies intestinales. Séché, il perd toute sa saveur mais il supporte la cuisson. Riche en éléments minéraux (fer et magnésium) et en vitamines A&B. Usage : intégré aux potages, sauces, farces, jus frais...

Infusion de romarin & pétales de souci

Plonger 30 g de romarin dans 1 litre d'eau frémissante et laisser infuser pendant 15 minutes. Maintenir au chaud dans un flacon thermos.

Souci : De la famille des Astéracées, son nom vient du latin solsequia (= qui suit le soleil)... bien loin des tracas ! Usage en infusion, le souci est anti-inflammatoire, hypotenseur, spasmolytique, immunostimulant. Parties utilisées : pétales et jeunes feuilles en salade.

Romarin : famille des Lamiacées. Stimulant général et stimulant de la production de bile, antiseptique : on dit qu'il réveille un mort ! Carminatif et emménagogue ; conseillé en cas de surmenage. Usage : en tisane, dans sauce tomate, purées de fruits (abricot, fraises, griottes, pommes), sur les grillades. Les fleurs ont une saveur plus douce (dessert sans cuisson) ! Dans les cuissons longues, on l'introduit 10' avant la fin. Il parfume les huiles et vinaigres.