

Le persil frisé

- › Partout! Le persil frisé accompagne de nombreux plats : les poissons, les viandes rôties, grillées, tous les légumes, les salades, les soupes et les sauces. Dans certains restaurants, on peut même déguster une purée de persil, coupée ou non de pommes de terre, c'est un régal !
- › Le persil frisé est souvent employé pour la décoration des plats. Ne l'ajoutez qu'en fin de cuisson, sinon il perd beaucoup de son arôme.
- › Le persil entre dans la composition du bouquet garni.



La sauge officinale

- › Les fleurs trouvent leur utilisation en décoration de plats et notamment des salades, et en infusion.
- › Les feuilles de sauge accompagnent de nombreuses sortes de viandes : le porc, le mouton, le veau, les volailles, les gibiers, mais également des poissons gras et notamment l'anguille.
- › La sauge relève le goût des pommes de terre, des pâtes et de la tomate, accompagne à merveille les saucisses, les omelettes, les farces à l'oignon ou les sauces au vin.
- › On l'utilise pour agrémenter les soupes, en particulier la soupe à l'oignon et le célèbre potage provençal l'aïgo-boulido. La sauge aromatise le fromage blanc, le beurre et le vinaigre, elle parfume des alcools.
- › En Grèce, elle sert à préparer un excellent thé.
- › La sauge est une plante indissociable de la cuisine méditerranéenne.



Le thym commun

- › Le thym aromatise avec bonheur toutes les viandes grillées, les ragoûts, les gibiers, on l'incorpore aux farces, il accompagne idéalement le poulet, les gibiers, le pâté, les saucisses, les marinades ou les pommes de terre.
- › Le thym rehausse la saveur des légumes comme la courgette ou l'aubergine. On l'ajoute à toutes les préparations à base de tomates, ainsi que dans les sauces au vin.
- › En tisane, il est excellent, mais en toutes circonstances, utilisez-le avec modération.



La verveine odorante

- › Elle reste surtout employée pour confectionner la traditionnelle tisane et pour parfumer diverses boissons, alcoolisées ou non. Mais la verveine s'utilise avec bonheur pour aromatiser les gâteaux, les glaces ou les salades de fruits.
- › Sa saveur particulière apporte une touche exotique aux plats de poissons, elle peut accompagner les viandes blanches et s'ajoute avec succès dans différentes salades où l'on souhaite apporter une saveur citronnée.



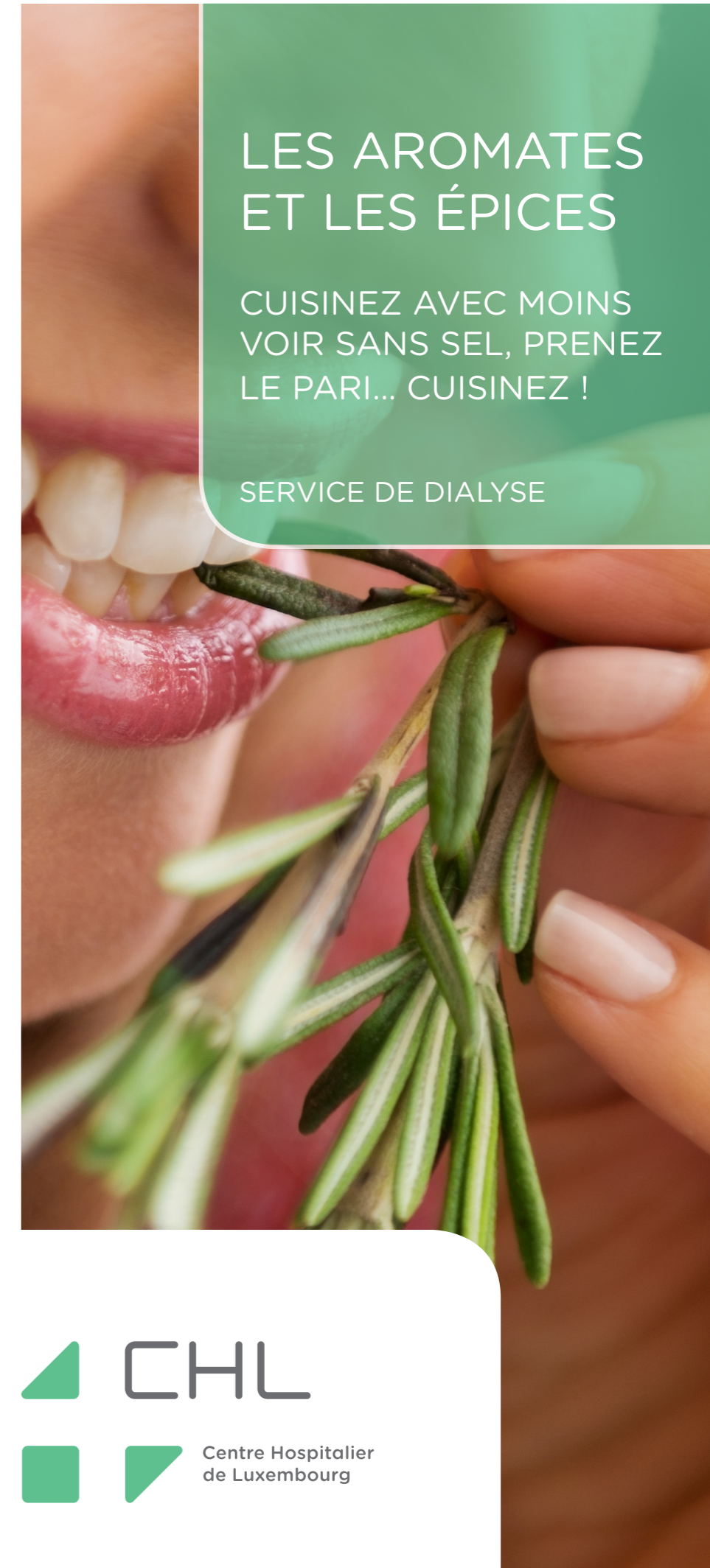
SERVICE DE DIALYSE

Flyer A3 Aromates et Epices Dialyse Fev 2019

LES AROMATES ET LES ÉPICES

CUISINEZ AVEC MOINS
VOIR SANS SEL, PRENEZ
LE PARI... CUISINEZ !

SERVICE DE DIALYSE



Centre Hospitalier
de Luxembourg

Centre Hospitalier de Luxembourg
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 www.chl.lu



Centre Hospitalier
de Luxembourg

Les herbes aromatiques

Elles apportent très souvent de la fraîcheur et de la légèreté à un plat, en particulier pour contrebalancer la chaleur, le gras qui a un effet d'exhausteur sur elles, ou tout simplement pour colorer et donner une pointe de peps.

Conseil de conservation :

Coupez les racines et trempez les tiges dans des pots remplis au tiers d'eau froide. Couvrez les pots d'un sachet et rangez-les dans un endroit frais. Cela vous permettra de les conserver plus longtemps. Si vous avez un jardin potager, vous n'avez qu'à aller les chercher juste avant de cuisiner.

S'il vous reste des herbes, vous pouvez les envelopper dans un torchon ou un sopalin humide, à placer dans un sac plastique hermétique dans le réfrigérateur.

Vous pouvez également les congeler en les éminçant préalablement, et les entreposer dans une boîte hermétique.

Les épices

Elles apportent une touche de douceur, de chaud, de piquant et surtout elles permettent de complexifier n'importe quel produit. Elles viennent donner du relief à une saveur, relever un plat et tout simplement apporter du goût.

On reconnaît d'ailleurs souvent un plat épicé à sa couleur, car la plupart des épices fortes en goût ont un fort pouvoir colorant : les plats des restaurants indiens sont souvent rouges vifs ou orangés à cause de l'usage du paprika, du tandoori, du curcuma.

Conseil de conservation :

Toujours soigneusement fermées et l'abri de la lumière (rappelez-vous qu'elles étaient considérées comme des trésors pendant des siècles), et évitez par conséquent de les acheter sur des étals à l'air libre car elles risquent d'être faibles en goût.

L'aneth en cuisine

- › Utilisez de préférence les feuilles fraîchement cueillies, n'optez pas pour le séchage. Un bouquet d'aneth se garde une semaine au réfrigérateur, la base des tiges dans l'eau. Les feuilles peuvent être ciselées, puis congelées dans un bac à glaçons.
- › L'aneth accompagne les poissons et tous les fruits de mer. Elle se marie bien avec les pommes de terre, les omelettes, les fromages frais ou les crudités.
- › Les graines d'aneth s'utilisent pour parfumer des desserts, les confitures ou des liqueurs.



Le basilic vert

- › Le basilic, ou pistou en provençal, entre dans la composition de la célèbre soupe au pistou, mais il accompagne également avec bonheur tous les plats à base de tomates, les salades, le poulet, le riz, les pizzas, les pâtes ou les grillades. Il aromatise le vinaigre, rehausse le goût des légumes cuits à la vapeur, du poisson et du pot-au-feu.
- › Seul le feuillage est utilisé en cuisine. Récoltez-le au fur et à mesure des besoins, de mai à octobre, en pinçant les pousses terminales entre vos ongles : l'utilisation de sécateurs ou de ciseaux est à proscrire pour le basilic, car les tiges peuvent s'oxyder et noircir.
- › Le fait de déchirer les feuilles permet de libérer plus d'arôme qu'en les ciselant.



Le cerfeuil

- › Les feuilles fraîchement hachées accompagnent toutes sortes de plats : salade, fromage frais, omelettes, poissons, volailles, carottes, petits pois, potages. Elles apportent une saveur légèrement anisée à toutes ces préparations. Ne hachez pas toutes les feuilles, laissez-en quelques-unes pour la décoration, la petite touche subtile qui égayera votre préparation.
- › Les tiges peuvent également être hachées pour accompagner une salade ou des crudités.
- › Comme beaucoup de plantes aromatiques, le cerfeuil perd son arôme à la cuisson ; n'ajoutez les feuilles qu'en toute fin de cuisson.



La ciboulette

- › Finement ciselée, elle apporte son arôme délicat au fromage blanc, se marie très bien avec toutes sortes de salades, omelettes, asperges, ou encore avec tous les légumes cuits, les soupes et les sauces.
- › On n'ajoutera la ciboulette qu'au dernier moment car la cuisson en affadit le goût.
- › Les fleurs comestibles apportent une touche originale dans les salades ou en décoration.



Ses propriétés médicinales :

- › La ciboulette est riche en vitamine C et A.
- › Elle possède des vertus apéritives et digestives, mais elle est mal tolérée par les estomacs délicats.

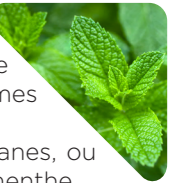
La coriandre

- › Les feuilles accompagnent les soupes, les tajines, le couscous, les ragoûts, certains poissons, les salades, les légumes et le curry.
- › La graine dégage une odeur plus subtile que le feuillage et entre dans la composition de très nombreux plats exotiques, citons pour mémoire l'harina, qui est une soupe servie au Maroc durant le ramadan, le porc cuit à la coriandre, spécialité grecque.
- › La graine de coriandre sert aussi à aromatiser les pâtisseries, le pain, le chocolat, le cacao, les liqueurs, le gin, le vin, mais aussi la viande et toutes sortes de légumes.
- › La graine moulue constitue un composant incontournable des poudres de curry, entières elles accompagnent les cornichons ou tout autre légume confit dans le vinaigre.
- › En Allemagne, la coriandre sert à parfumer les saucisses de Francfort.



La menthe verte

- › Elle accompagne à merveille la gelée ou la sauce à la menthe, le mouton rôti, les viandes bouillies ou l'agneau, mais aussi les légumes cuits à l'eau et les salades.
- › Les feuilles fraîches de menthe verte donnent d'excellentes tisanes, ou peuvent être ajoutées au thé, pour élaborer le célèbre thé à la menthe.
- › Elle se consomme avec les nems, les rouleaux de printemps et différentes salades.
- › Elle agrémenté avec bonheur les glaces, les sorbets et toutes sortes de desserts ; fromages frais et yaourts, compotes de pommes, confitures d'abricots, coulis de fruits rouges, mousses au chocolat ou flans.
- › La menthe verte aromatise différentes sucreries ; des bonbons, des chewing-gums ou des confiseries au chocolat. Quelques feuilles de menthe verte agrémentent avec bonheur une salade de fruits, donnent une saveur toute particulière au taboulé, s'accommodent bien avec les petits pois, les pois cassés, les haricots verts ou les pommes de terre.
- › Beaucoup de boissons sont préparées avec de la menthe, le traditionnel sirop de menthe, mais aussi des liqueurs, du vin, des apéritifs, elle entre dans la composition de nombreux cocktails, et apporte une touche rafraîchissante au punch.



Le persil commun

- › Partout! Le persil commun accompagne toutes sortes de plats, les poissons, les viandes rôties, grillées, tous les légumes, les salades, les soupes et les sauces. Dans certains restaurants, on peut même déguster une purée de persil, coupée ou non de pommes de terre, c'est un régal!
- › Préférez le persil commun pour cuisiner, il dégage plus de saveur et réservez le persil frisé pour la décoration. Ne l'ajoutez qu'en fin de cuisson, sinon il perd beaucoup de son arôme.
- › Le persil entre dans la composition du bouquet garni.

