



Les délicieuses herbes aromatiques et leurs vertus

Les délicieuses herbes aromatiques et leurs vertus Les plantes aromatiques sont des végétaux odorants utilisés en cuisine comme condiments, aromates ou épices. Elles sont parfois associées en mélanges ou employées en phytothérapie grâce à leurs huiles essentielles. Ces plantes sont cultivées par les moines depuis le VII<sup>e</sup> siècle dans des jardins médiévaux dans un but essentiellement médicinal. Le plus ancien et le plus connu est l'herbularius, ou carré des simples. Ce type de jardin permettait de se servir des plantes pour soigner les maux du quotidien : le souci était utilisé pour ses pouvoirs cicatrisants, le thym et la camomille matricaire pour apaiser la toux ou les problèmes respiratoires, la menthe et l'absinthe pour les maux de ventre, la petite camomille, la verveine officinale ou la benoîte pour combattre la fièvre, la sauge pour soigner les plaies. Certaines plantes étaient exclusivement destinées aux problèmes des femmes comme l'armoise, la mélisse ou la rue. On trouvait également dans ce jardin un carré de plantes magiques aussi belles que toxiques comme la digitale, le datura ou la belladone dans les carrés de sorcières. Dans le potager, on cultivait surtout des légumes racines destinés aux potées ou aux potages : les épinards, les poireaux, les aulx et quelques condiments destinés à relever les plats comme le raifort, le fenouil ou la livèche. De nos jours la palette des plantes aromatiques, épices, condiments et fines herbes s'est élargie. On trouve dans presque tous les jardins des particuliers ou des maraîchers, du persil, de la ciboulette, de la menthe poivrée, du basilic, de l'estragon, du carvi, de l'échalote, de l'origan, de la



sarriette, de l'hysope, de la moutarde, de la citronnelle et bien d'autres encore. Les herbes peuvent être utilisées fraîches, séchées, voire torréfiées pour rehausser le goût de certains plats. D'autres végétaux (fleurs, tiges ou racines) entrent dans la composition de tisanes, de sirops ou même de liqueurs, dont les plus anciennes ont été concoctées par des moines. C'est le cas par exemple de l'élixir de la Grande Chartreuse, l'eau de mélisse ou la bénédictine. Quelques-unes de ces plantes comme l'angélique, le myrte ou le cédrat sont servies confites ou sont utilisées pour créer des liqueurs. Notre diaporama vous propose d'entrer dans un formidable monde de goûts, de formes et de couleurs éblouissantes. Il ne manquera que les odeurs... Publié le 20/03/2018 Source web par: futura-sciences