

LES PLANTES A CUISINER

Ache des marais : elle confère aux soupes et aux sauces son goût prononcé de céleri

Agastache : elle permet la réalisation de glaces délicieuses, auxquelles elle confère sa saveur d'anis et de réglisse

Ail odorant : utilisable en soupe, sauce, et cuisine des œufs

Ail des ours : excellente en omelette, soupe, sauces

Aneth : ses graines au parfum d'anis et de cumin servent à parfumer les potages et se marient très bien avec les recettes de poisson

Angélique : sa tige de première année est coupée avant floraison, pour confire dans le sucre. Elle parfume délicieusement les pâtisseries. On peut également en faire des confitures

Aspérule odorante : les feuilles séchées parfument délicieusement les cookies

Aunée : ses rhizomes, très parfumés, sont utilisés râpés pour parfumer de nombreuses pâtisseries et crèmes. Ses jeunes feuilles constituent un légume traditionnel

Aurone : ses feuilles aromatisent les viandes grasses, le vinaigre, les sauces, les gâteaux ou encore pour apprêter des viandes rôties – comme le bœuf ou le porc – et des poissons, notamment l'anguille.

Balsamine de l'Himalaya : ses jeunes pousses sont comestibles, après cuisson

Bardane : ses racines peuvent être épluchées et cuites à la vapeur. Elles révèlent alors une délicieuse saveur de cœur d'artichaut

Basilic : infusées dans du lait (de vache ou végétal), les feuilles permettent de réaliser des glaces délicieuses

Baume de Galaad : ses feuilles sont utilisées pour aromatiser de nombreux desserts, notamment en faisant infuser ses feuilles dans du lait (pour des crêpes, glaces, crèmes ...)

Bleuet : les fleurs, comestibles, agrémentent les mousses ou salades de fruit

Bourrache : ses feuilles peuvent être consommées en tarte salée

Brocolis sauvages : les tiges et sommités se consomment en soupe, ou cuites à la vapeur

Camomille à disque : utilisée pour aromatiser des sauces et desserts

Cassis : ses baies se consomment en confiture, tartes, glaces ...

Cerfeuil : Ses feuilles fraîches, ciselées, sont employées pour aromatiser diverses préparations culinaires : sauces, potages, crudités, omelettes, grillades. Il est préférable de l'ajouter en fin de cuisson.

Chardon Marie : débarrassées de leurs piquants, ses feuilles cuites à la vapeur offrent un mets à la saveur délicate. Les racines peuvent même être consommées comme des salsifis.

Chénopode bon- Henri et magenta : il se cuisine comme l'épinard, dont il est un très proche parent botanique

Chervis : ses racines, parfumées, constituent un légume qui fut très prisé jusqu'à la Renaissance

Chou daubenton : ses feuilles se cuisinent selon toutes les recettes à base de chou

Ciboules et ciboulettes : leurs feuilles parfument agréablement les omelettes

Citronnelle de Madagascar : la base de ses tiges entre dans de nombreuses recettes traditionnelles asiatiques

Consoude (de Russie, du Caucase, officinale): trempées dans une tempura et frites à la poêle, ses feuilles ont un agréable goût iodé

Coquelicot : ses fleurs entrent dans la composition de crèmes pour des pâtisseries originales

Coriandre vietnamienne : ses feuilles, très parfumées, entrent dans la composition de nombreuses spécialités asiatiques (soupes, nems, rouleaux de printemps, volailles ...)

Estragon : la saveur de ses feuilles s'allie bien à la cuisson des volailles

Estragon du Mexique : la saveur anisée de ses feuilles se marie bien avec les crèmes, les desserts ou les sauces

Fenouils : ses feuilles s'allient très bien avec la cuisine des poissons, et les marinades

Flouve odorante : ses sommités épiées entrent dans la composition de marinades, et de recettes de poisson ou de viandes en papillote

Géraniums odorants : infusées dans du lait (de vache ou végétal), ses feuilles entrent dans la composition de crèmes et de glace. Les feuilles sèches parfument délicieusement toute sorte de pâtisserie (cookies, muffins ...)

Glycine tubéreuse : le tubercule, récolté à 2 ou 3 ans, se cuisine comme la pomme de terre avec une saveur originale, mélange de noisette, de cacahuète, de pomme de terre et de patate douce. Les graines, qui se présentent en gousse, se consomment également, comme des petits pois. Les fleurs sont aussi décoratives et comestibles

Guimauve : ses feuilles peuvent être consommées comme des épinards, elle confère des propriétés adoucissantes au système digestif

Hélichryse (ou herbe à curry) : ajoutées en fin de cuisson du riz ou des pâtes, elle donne sa saveur épicée

Herbe à poivre : ses feuilles, délicatement parfumées, entrent dans la composition de recettes vietnamiennes, notamment les nems

Herbe aux goutteux : ses feuilles peuvent être consommées comme des épinards

Hysope : ses feuilles entrent dans la composition de mélanges d'aromates utilisées pour parfumer les crudités, les salaisons, les viandes grillées ...

Jiaogulan : aussi appelée (herbe de l'immortalité), l'infusion de ses feuilles est très réputée en Asie car elle présente d'excellentes propriétés régulatrices du système cardiovasculaire (notamment en cas d'hypertension), mais aussi pour stimuler le système immunitaire. Enfin, son infusion détient des propriétés énergisantes et vivifiantes sur l'organisme, idéales lors de périodes de fatigue ou en convalescence.

Laurier noble : ses feuilles entrent dans la composition des bouquets garnis, auxquels ils confèrent des notes très parfumées, idéales pour les sauces et marinades

Lavande : ses fleurs (fraîches ou sèches) sont utilisées pour la confection de cookies. Infusées dans du lait (de vache ou végétal), ses fleurs peuvent entrer également dans la composition de glaces

Lierre terrestre : badigeonnées d'huile, salées et passées au four, ses feuilles sont consommées comme des chips

Livèche (ou ache des marais) : elle confère aux soupes et aux sauces son goût prononcé de céleri

Maceron : considéré comme un légume oublié, il est intéressant de redécouvrir les saveurs délicates (rappelant le céleri) de ses feuilles cuisinées comme des épinards, ou de ses racines, cuisinées comme du panais. C'est de plus une plante riche en vitamines, dont les feuilles et racines peuvent parfumer les sauces et les plats de viande

Marjolaine : ses feuilles sont utilisées pour les marinades et en aromate pour la cuisine des viandes, des poissons, des soupes et des tartes salées

Mélilot : L'infusion des sommités fleuries (préalablement séchées) dans du lait (de vache ou végétal), est utilisée pour parfumer des desserts (crêpes, glaces ...)

Mauve : ses feuilles se consomment comme un légume vert, ou bien en potage

Menthes : L'infusion de leurs feuilles dans du lait (de vache ou végétal), est utilisée pour parfumer des desserts (crèmes, glaces ...)

Oignon rocambole : cet oignon original et vivace se cuisine comme tous les oignons bulbes

Onagre : ses jeunes feuilles sont consommées comme des légumes verts. Ses racines récoltées en fin de première année, à la saveur douce et originale, se consomment comme des carottes (cruées ou cuites)

Origan : ses feuilles ou fleurs séchées aromatisent de nombreux plats tels que des tartes salées, soupes, marinades, viandes ... auxquelles elles confèrent également leurs propriétés digestives

Ortie : ses jeunes feuilles se cuisinent en soupe ou en tarte salée

Ortie blanche : ses jeunes feuilles se cuisinent comme des légumes

Oseilles : ses feuilles se cuisinent en soupe ou parfument les sauces

Perilla : très parfumées, ses feuilles entrent dans la composition de nombreuses recettes asiatiques

Plantains : ses fleurs cuites ont une saveur délicate rappelant la noisette et les champignons des bois. Elles s'associent très bien à la cuisson des œufs, comme les omelettes

Persils : ses feuilles parfument de nombreuses recettes

Plante champignon : elle conserve ses saveurs à la cuisson, et peut donc être cuisinée en soupe, sauces, omelettes ...

Platycodon : ses jeunes pousses, et surtout ses racines, entrent dans la préparation de recettes traditionnelles coréennes

Poireau des vignes : ce poireau vivace se cuisine comme tous les poireaux, avec une saveur plus douce et sucrée rappelant l'asperge

Pulmonaire officinale : ses feuilles cuites ont une saveur iodée se rapprochant de celle de la consoude. Elles peuvent se consommer comme un légume, en soupe et en tartes salées

Raifort : sa racine râpée est utilisée en assaisonnement pour la confection de sauces, de crèmes, auxquelles elles confèrent ses propriétés digestives et dépuratives

Reine des prés : l'infusion dans du lait (animal ou végétal) de ses sommités fleuries est utilisable pour la réalisation de crèmes ou de glaces

Rhubarbe : ses tiges entrent dans la composition de nombreuses préparations sucrées (tartes, confitures ...) auxquelles elles confèrent leur richesse en vitamines, et leurs propriétés pour diminuer le cholestérol et atténuer les risques de maladies cardiovasculaires. De plus, sa richesse en fibre contribue à réguler le transit intestinal

Romarin : ses feuilles sèches parfument agréablement les marinades, sauces, soupes, et grillades

Rose de Provins : ses fleurs peuvent être confites

Safran : les stigmates séchés entrent dans la composition de très nombreuses recettes, aussi bien salées (riz, paella), que sucrées (pâtisseries, crèmes, glaces ...)

Sarriette : ses feuilles sèches assaisonnent les marinades et grillades. Leur saveur s'associe bien avec les cuisines de haricot, dont elles facilitent la digestion

Sauge officinale, à feuille de lavande, pourpre : leurs feuilles entrent dans la composition traditionnelle des bouquets garnis, utilisés pour aromatiser de nombreux plats. La saveur de leurs feuilles s'associe bien à la cuisson des légumes et des volailles. Légèrement huilées et salées, et passées 5 minutes au four, leurs feuilles peuvent aussi être consommées en apéritif, comme des chips

Sauge ananas, orange : infusées dans du lait, ses feuilles sont utilisées pour la réalisation de crèmes

Sauge cassis : séchées et pulvérisées, elles se marient très bien au chocolat fondu

Souci : ses pétales sont utilisables pour la cuisson des pâtes et du riz, auxquels ils donnent une teinte jaune orangée

Stevia : ses feuilles séchées et réduites en poudre confèrent leur saveur sucrée et réglissée à de nombreuses recettes de desserts

Tétragone : ses feuilles se consomment comme des épinards

Thym : leurs feuilles parfument agréablement les marinades, crudités, grillades ...

Thym citron, orange : leurs feuilles peuvent être utilisés pour faire des cookies. Macérées dans du lait (de vache ou végétal), leurs feuilles parfument très agréablement les crèmes et glaces

Tussilage : ses jeunes feuilles sont douces à consommer cuites, notamment en beignets

Verveine odorante : ses feuilles parfument très agréablement les crèmes, glaces, brioches et cookies

Verveine menthe : ses feuilles communiquent leur douce saveur mentholée aux crèmes, glaces et diverses pâtisseries

Violette odorante : infusées dans du lait (de vache ou végétal) tiède, ses fleurs permettent de réaliser des crèmes et glaces délicieuses