

HERBES ET PLANTES 2

# Cuisiner

*avec les herbes*



Salades, Sauces, Garnitures,  
assaisonnements et Boissons







# *Soupe aux carottes, à l'orange et à la menthe*

Les saveurs douces de la carotte et de l'orange se combinent merveilleusement et la menthe ajoute un goût et un arôme légèrement piquants. Servez cette délicieuse soupe avec du pain et une salade pour un dîner léger.







**IL VOUS FAUT**

- Pour 4-6 personnes
- 1 gros oignon
- 25 g de beurre
- 500 g de carottes
- 1 l de bouillon de poule
- 1 grosse orange non traitée
- Menthe fraîche
- 15 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Poêle + couvercle
- Mixer

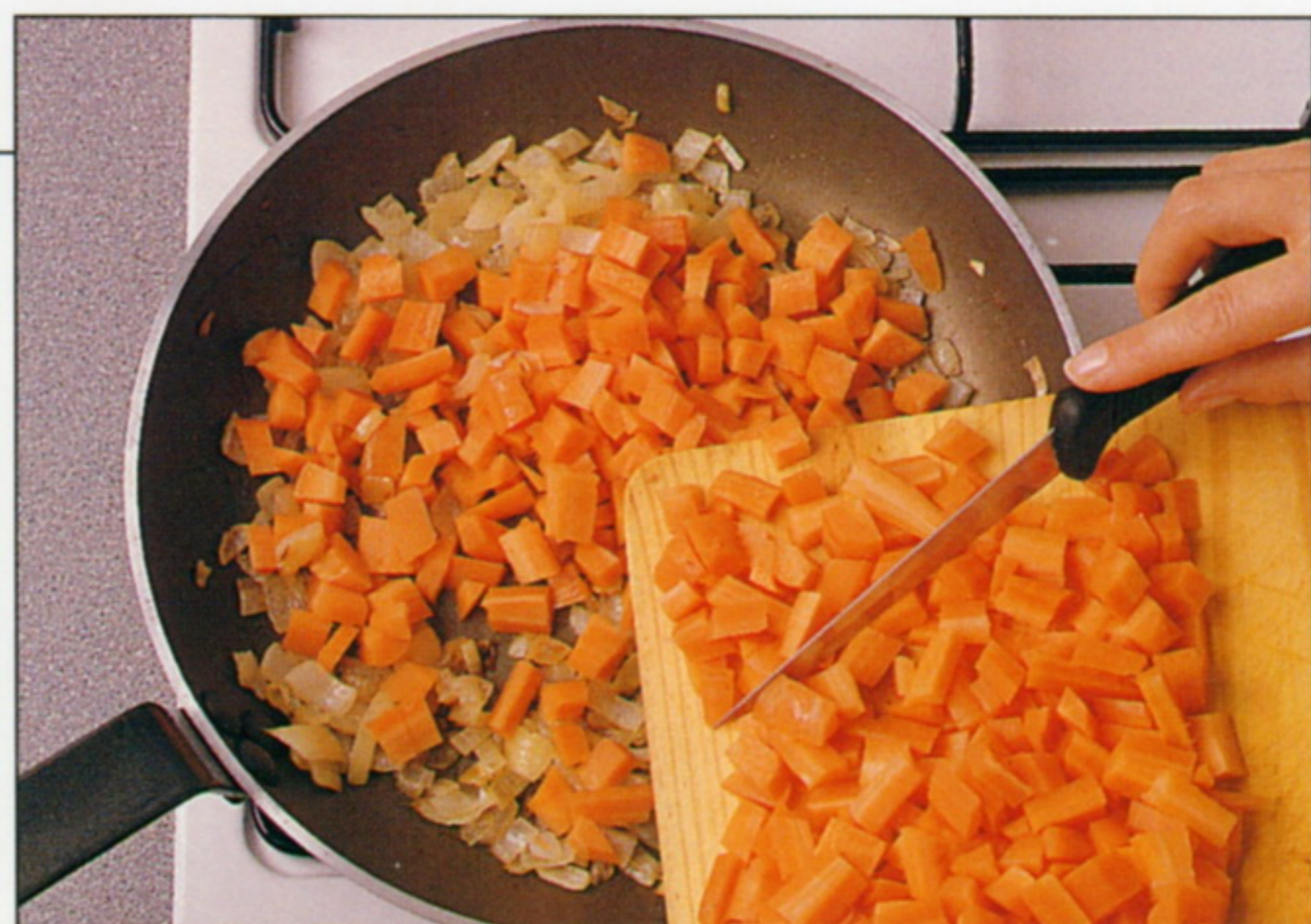


Menthe

**PRÉPARATION DE LA SOUPE**

*Une fois la menthe et le jus d'orange ajoutés dans la poêle, il est important d'éteindre le feu et de couvrir hermétiquement pour laisser les différentes saveurs se mêler. Si vous n'avez pas de mixer, passez la soupe au moulin à légumes avant d'ajouter la crème pour obtenir une texture fine.*

**1** Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans la poêle et faites-y revenir l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez les carottes pelées et coupées en julienne et mélangez bien.



**2** Versez le bouillon de poule, couvrez et laissez mijoter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

**3** Ciselez les feuilles de menthe pour en obtenir 3 c. à soupe. Ajoutez-les dans la poêle avec le zeste et le jus de l'orange. Couvrez, éteignez le feu et laissez infuser 15 minutes.



**4** Brassez le mélange dans un mixer, puis versez-le dans une casserole pour le réchauffer. Salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche liquide, mais ne laissez pas bouillir. Servez la soupe garnie de feuilles de menthe.





# *Salade de cresson à la sauce au sésame*

La saveur orientale de cette salade composée est fournie par la sauce soja, la sauce au piment doux, l'huile et les graines de sésame. Cet assaisonnement fait ressortir le goût un peu piquant du cresson.







**IL VOUS FAUT**

- 2 tomates moyennes
- 2 oignons primeurs
- 1 petit poivron rouge
- 1 avocat
- 1 petit concombre
- 12 cl d'huile
- 1/2 c. à café de sauce soja
- 1/4 c. à café d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de sucre
- 2 c. à soupe de sauce au piment doux
- 1 botte de cresson de fontaine
- 2-3 c. à soupe de graines de sésame

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*Vous pouvez remplacer le cresson par d'autres variétés de salades à forte saveur, comme la mâche ou la roquette. Vous pouvez également préparer un assaisonnement avec de l'huile de noix et des noix, à la place de celui-ci au goût oriental.*



**1** Lavez et coupez les tomates en petits morceaux. Épluchez et coupez les oignons primeurs en rondelles. Épépinez le poivron et coupez-le en dés. Mettez le tout dans un saladier.

**2** Coupez l'avocat en deux, enlevez le noyau, pelez et coupez la chair en dés. Pelez le concombre et coupez-le en petits cubes. Puis ajoutez ces légumes dans le saladier.



**3** Versez les huiles, la sauce soja, le vinaigre, le jus de citron, le sucre et la sauce au piment dans un pot. Mélangez bien et versez sur les légumes.



**4** Lavez soigneusement le cresson et mettez-le dans un grand saladier ou sur des assiettes individuelles. Verser dessus les légumes coupés et assaisonnés. Ajoutez les graines de sésame et servez aussitôt.



*Cresson de fontaine*







# *Salade au lard, aux œufs et aux tomates*



Cette salade composée de feuilles croquantes et juteuses de laitue romaine, de lard croustillant, d'œufs durs, d'épinards, de tomates et d'oignon rouge est parfaite pour un déjeuner léger.







**IL VOUS FAUT**

- Pour 6-8 personnes
- 900 g de lard en tranches
- 25 cl de mayonnaise
- 225 g de sucre
- 50 cl de vinaigre de cidre
- 175 g d'épinards
- 1 laitue romaine
- 8 grosses tomates
- 6 œufs durs
- 1 gros oignon rouge
- 3 poignées de persil frais haché



*Persil haché*

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*La mayonnaise, mélangée avec du vinaigre et portée à ébullition, prend une consistance liquide parfaite pour servir d'assaisonnement à la salade.*



*Épinard*

**1** Faites frire le lard dans une grande poêle, par fournées, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez sur du papier de cuisine.



**2** Mettez la mayonnaise dans une casserole avec le sucre et le vinaigre, et portez à ébullition en remuant: le mélange doit être plein de bulles et crémeux. Retirez du feu.



**3** Écalez et coupez les œufs durs en quatre. Lavez et coupez les tomates en morceaux.



**4** Lavez les feuilles d'épinards et de laitue. Égouttez-les et mettez-les dans un saladier. Ajoutez les tomates, les œufs et l'oignon rouge finement émincé.



**5** Ajoutez le lard émietté, la sauce et la moitié du persil. Touillez bien et servez décoré avec le reste du persil et un peu de lard croustillant.





# Salade aux haricots verts

Très facile à préparer, cette délicieuse salade, qui combine des haricots verts, des champignons de Paris et des tomates, est idéale pour les régimes minceur. Choisissez des haricots verts de pleine saison, bien frais et cassants.







## IL VOUS FAUT

Pour 4 personnes  
**600 g de haricots verts**  
**300 g de champignons de Paris**  
**4 tomates**  
**Pour la vinaigrette**  
**10 cl d'huile d'olive vierge**  
**2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge**  
**3 échalotes**  
**Sel**  
**Poivre**

## PRÉPARATION DE LA SALADE

*Pour une vinaigrette encore plus savoureuse, ajoutez une petite cuillerée de moutarde de Meaux à l'ancienne ou bien utilisez du vinaigre balsamique.*

**1** Équeutez les haricots verts, enlevez les fils, lavez-les à l'eau froide et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 8-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient al dente.



**2** Quand les haricots verts sont cuits, égouttez-les et plongez-les dans un récipient rempli d'eau avec des glaçons. Laissez-les refroidir pendant quelques minutes et égouttez-les de nouveau.

**3** Coupez la base des pieds des champignons avec un petit couteau inoxydable pour éliminer la terre, rincez-les rapidement sous l'eau courante, essuyez-les avec du papier absorbant et émincez-les en bâtonnets. Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en petits quartiers.



**4** Préparez une sauce vinaigrette avec les échalotes épluchées et hachées, l'huile, le vinaigre, du sel et du poivre. Dans un plat creux, mélangez les haricots verts et les champignons. Posez par-dessus les quartiers de tomate et arrosez avec la vinaigrette.





# *Salade de carottes, dattes et noix de pacane*

Voilà une salade de carottes originale où se mêlent des noix de pacane et des dattes fraîches – le tout assaisonné de jus d'orange et de feuilles de coriandre et de basilic, qui ajoutent une note piquante.







*Dattes fraîches*



## IL VOUS FAUT

Pour 6-8 personnes

500 g de carottes

350 g de dattes fraîches

1 petite poignée de feuilles fraîches de coriandre et de basilic

15 cl de jus d'orange frais

175 g de noix de pacane

Sel et poivre noir

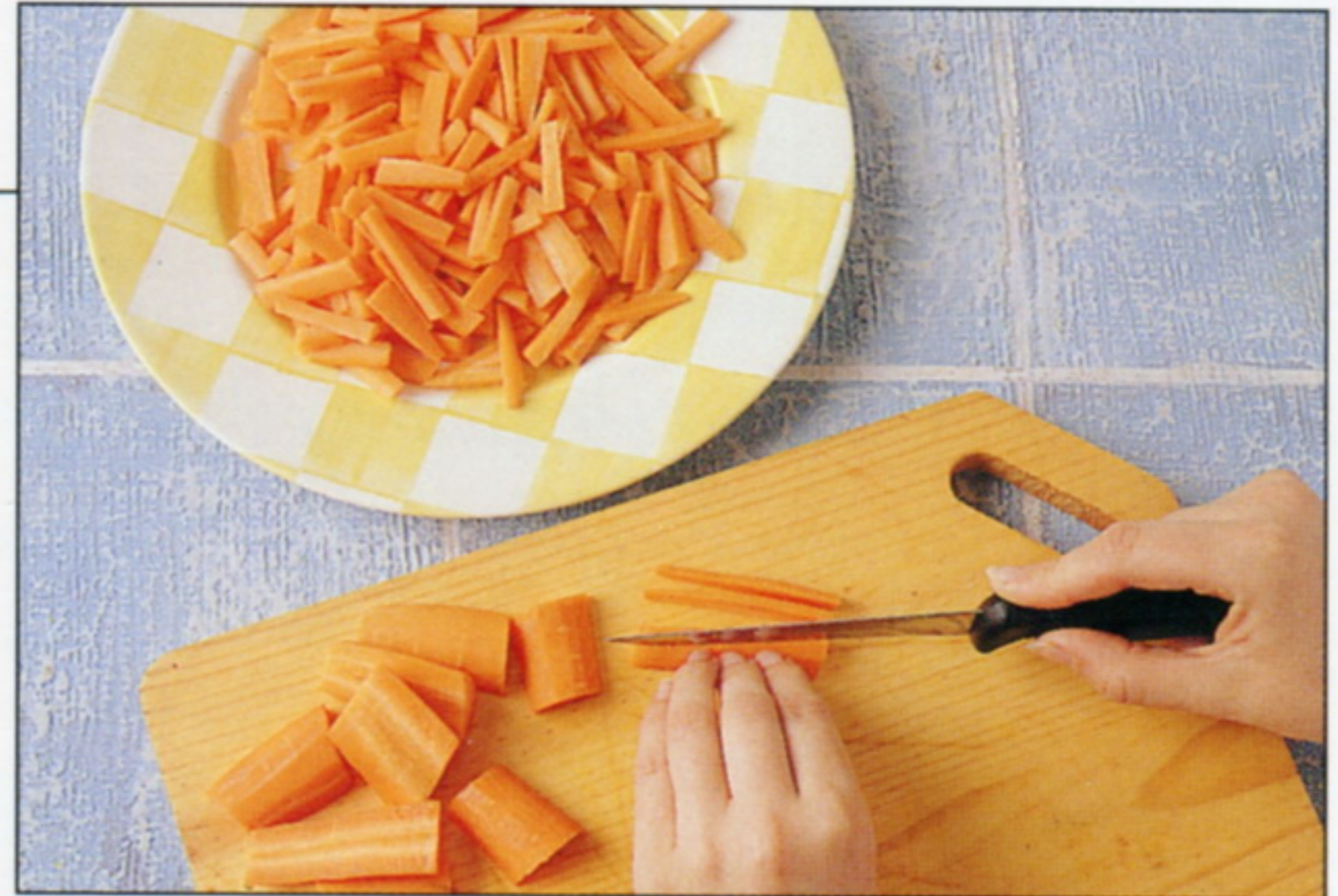
## PRÉPARATION DE LA SALADE

*Cette riche salade aux carottes, aux dattes et aux noix de pacane, a une saveur à dominante sucrée. Elle est parfaite pour accompagner une viande ou un poisson au grill. Servez-la bien fraîche.*



*Noix de pacane*

**1** Grattez les carottes, enlevez les extrémités, coupez-les en deux, puis en frites fines.



**2** Coupez une extrémité des dattes, puis tranchez-les verticalement en deux et enlevez le noyau. Recoupez chaque moitié en deux.



**3** Hachez finement la coriandre et le basilic, et ajoutez-les au jus d'orange fraîchement pressé.



**4** Mettez les carottes, les dattes et les noix de pacane coupées en deux dans un saladier. Versez la sauce, salez, poivrez et mélangez bien. Mettez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.



*Feuilles de basilic*





# Salade d'oranges et d'endives

Voilà une salade pour les palais fins! L'amertume des endives se marie bien avec la douceur des oranges. Les graines de tournesol et de pavot ajoutent une consistance croquante et une saveur particulière à la sauce.







**IL VOUS FAUT**

- Pour 3-4 personnes
- 2 oranges 'Navels'
- 1 petit oignon rouge
- 2 endives

Sauce

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus d'orange
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de pavot

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*Les minuscules graines croquantes de pavot ont un goût de noix. En les grillant légèrement, vous libérerez leur arôme. Servez cette salade sans attendre, car la nature acidulée de la sauce flétrirait rapidement les endives.*



**1** Pelez les oranges, en ôtant soigneusement la couche épaisse et blanche du zeste. Séparez les quartiers, coupez-les en trois et enlevez tous les pépins.

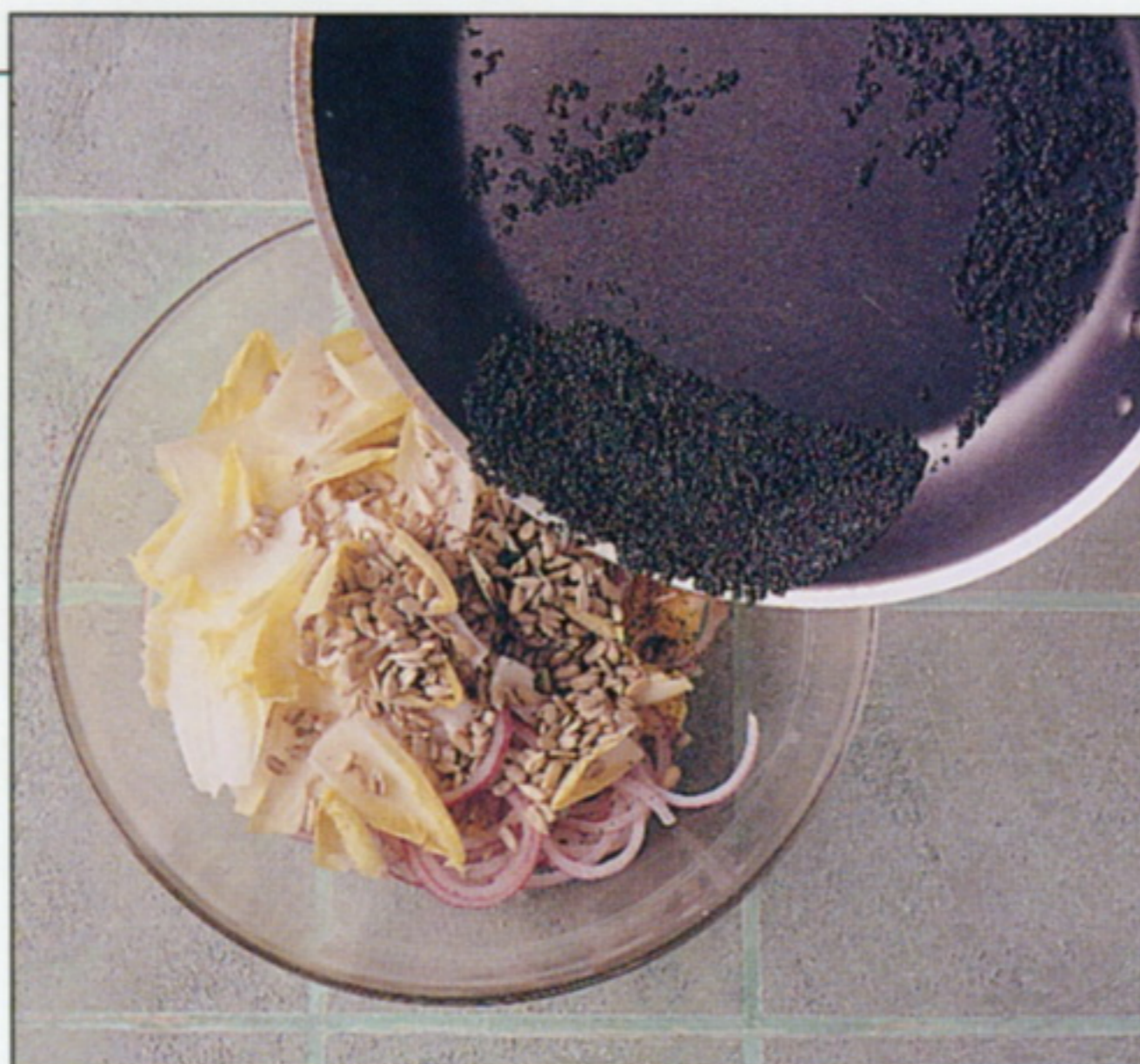
**2** Émincez finement l'oignon rouge et mettez-le dans un saladier avec les morceaux d'orange. Passez les endives sous l'eau, essuyez-les et coupez-les.



**3** Mettez l'huile d'olive, le jus d'orange et le jus de citron fraîchement pressés dans un pot. Fouettez bien.



**4** Ajoutez les graines de tournesol dans la salade, puis les graines de pavot légèrement grillées dans une poêle sèche à chaleur moyenne.



**5** Versez la sauce fouettée sur la salade et touillez bien le tout. Servez aussitôt.





# Salade niçoise

Il existe plusieurs variantes de la salade niçoise. Dans cette recette, on y a ajouté de petites pommes de terre nouvelles. Servez-la avec un rosé de Provence bien frais.







**IL VOUS FAUT**

- Pour 4 personnes
- 250 g de petites pommes de terre nouvelles
- 50 g d'anchois en boîte
- 250 g de haricots verts
- 6 c. à café de vinaigre
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 350 g de thon en boîte
- 1 laitue
- 4 tomates moyennes
- 1 oignon violet
- 50 g d'olives noires
- 2 œufs durs
- Ciboulette et estragon

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*Comme accompagnement à cette succulente salade, vous pouvez servir des toasts grillés arrosés de quelques gouttes d'huile d'olive.*



**1** Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans de l'eau légèrement salée. Faites dessaler les anchois 5 minutes dans de l'eau froide. Coupez les queues des haricots verts et ébouillantez-les 3 min. Séchez les anchois avec un essuie-tout et réservez-les.

**2** Pour l'assaisonnement, versez le vinaigre et l'huile d'olive dans un bol. Ajoutez les gousses d'ail pelées et hachées, du sel et du poivre. Mélangez bien.



**4** Dans un saladier de service, arrangez les feuilles de laitue soigneusement lavées. Garnissez avec les tomates coupées en quartiers et l'oignon coupé en fines rondelles.



**3** Coupez en deux les pommes de terre et les haricots cuits et mettez-les dans un saladier. Ajoutez le thon coupé en gros morceaux. Fouettez la vinaigrette et arrosez les légumes et le thon avec 2 ou 3 cuillerées. Mélangez bien le tout.



**5** Ajoutez le mélange de pommes de terre, de thon et d'haricots verts, puis les anchois, les olives noires et les œufs durs coupés en quartiers. Arrosez de vinaigrette, ajoutez les fines herbes lavées et hachées et mélangez délicatement. Servez la salade accompagnée d'un bol de vinaigrette à part.








# *Salade de pissenlit et de beignets de fleurs*

Le goût un peu amer du pissenlit se combine agréablement avec les saveurs douces des poivrons rôtis, du parmesan et des beignets de fleurs. Servez cette salade arrosée d'une vinaigrette piquante au pamplemousse.







Grains de poivre rose 



**IL VOUS FAUT**

- 100 g de farine
- 3 c. à soupe de beurre fondu
- 1/2 c. à café de sel fin
- 1 pincée de grains de poivre rose moulus
- 1 blanc d'œuf
- Flours comestibles (capucines, pensées)
- Huile de friture
- Pissenlits
- Mélange de salades (feuilles de chêne, chicorée frisée, mâche)
- 1 poivrons rouge
- 1 poivron orange
- Parmesan
- Sauce
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de jus de pamplemousse
- 1 c. à café de marjolaine fraîche ou séchée
- Sel marin
- Poivre noir

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*Si c'est l'époque (février à avril), utilisez de préférence des pissenlits sauvages qui ont davantage de goût que les pissenlits cultivés. Effeuillez les pissenlits, lavez-les soigneusement et essorez-les. Préparez la pâte à beignets à l'avance. Versez la farine dans une terrine, faites un puits au milieu et ajoutez peu à peu le beurre fondu, 15-20 cl d'eau tiède, le sel et les grains de poivre rose moulus. Laissez reposer pendant 1 heure – la pâte doit être bien lisse et pas trop liquide.*



**1** Quand la pâte à beignets est reposée, battez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le à la pâte.

Feuilles de pissenlit



**2** Rincez les fleurs à l'eau, tamponnez-les pour les sécher, trempez-les dans la pâte, plongez-les dans la friture et laissez dorer. Égouttez et épongez-les sur de l'essuie-tout.



**3** Mélangez les pissenlits avec les autres salades dans un grand plat. Ajoutez les poivrons rôtis, pelés, refroidis et coupés en lanières, les beignets de fleurs et le parmesan taillé en copeaux.

**4** Mélangez à parts égales l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de pamplemousse. Ajoutez la marjolaine (à défaut, remplacez-la par du basilic). Salez, poivrez et mélangez bien. Versez sur la salade.



Pensées







# *Salade de haricots, tomates et calmars*

Facile à préparer, cette salade très appétissante et rafraîchissante combine les produits de la terre et de la mer. Elle est idéale à servir en été avec un rosé de Provence très frais.







## IL VOUS FAUT

Pour 4 personnes

400 g de haricots verts

120 g de tomates

500 g de petits calmars

1 citron

10 cl d'huile d'olive

1 gousse d'ail

Persil

Feuilles de céleri-  
branche

Sel et poivre

## PRÉPARATION DE LA SALADE

*Vous pouvez utiliser comme variante du poulpe ou de la seiche à la place des calmars et remplacer les haricots verts par des asperges vertes.*

**1** Équeutez les haricots, enlevez les fils et lavez-les. Faites-les cuire dans une grande quantité d'eau salée bouillante pendant 10 minutes environ. Puis égouttez-les et réservez-les. Ébouillantez les tomates, pelez-les et coupez-les en petits morceaux.



**2** Lavez soigneusement les calmars en éliminant toutes les impuretés, ôtez les yeux et extrayez le cartilage intérieur.



**3** Faites cuire les calmars à l'eau bouillante pendant 3-4 minutes. Égouttez-les et assaisonnez-les avec le jus d'un demi-citron, l'huile d'olive, la gousse d'ail préalablement hachée fin et le brin de persil finement ciselé.



**4** Assaisonnez les haricots verts avec le jus de l'autre moitié du citron, du sel et du poivre. Mettez-les dans un plat de service et disposez par-dessus les calmars avec leur sauce. Décorez le plat des morceaux de tomate et de quelques feuilles de céleri-branche.







# *Spaghettis aux œufs de truite*

Cette salade de spaghettis aux œufs de truite et aux tomates est délicieusement relevée d'huile d'olive, de vinaigre de vin rouge et de ciboulette. Servez-la froide en entrée avec un vin rosé très frais.





**IL VOUS FAUT**

- Pour 4 personnes
- 4 tomates
- 10 g de ciboulette
- 300 g de spaghettis
- 40 g d'œufs de truite
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 2 c. à café de vinaigre de vin rouge
- Sel
- Poivre noir



Ciboulette

**PRÉPARATION DE LA SALADE**

*Les œufs de poisson sont vendus en pots au rayon des semi-conserves. Si vous préférez, vous pouvez remplacer les œufs de truite par des œufs de lump rouges, meilleur marché. Choisissez des tomates bien mûres, si possible de jardin.*



**1** Ébouillantez les tomates pendant quelques secondes pour pouvoir facilement les peler. Puis retirez les graines et coupez la pulpe en menus morceaux.



**2** Lavez et épongez la ciboulette. Puis hachez-la finement avec un couteau à lame lisse bien affilé. Réservez-la avec les tomates.



**3** Faites cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée environ 10 minutes; elles doivent être al dente. Égouttez-les, faites-les refroidir sous le robinet et égouttez-les à nouveau. Puis séchez-les avec un torchon.



**4** Mettez les pâtes dans un saladier. Ajoutez les tomates, la ciboulette et les œufs de truite. Versez l'huile d'olive et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez bien.





# Taboulé

Mets d'origine syro-libanaise, le taboulé est une salade rafraîchissante et parfumée. Au Liban, on le sert avec de jeunes feuilles de vigne que les convives utilisent comme cuillères. Vous pouvez les remplacer par des feuilles de laitue romaine.







## IL VOUS FAUT

75 g de blé concassé  
ou de couscous  
50 g de persil à feuilles  
plates  
50 g de menthe fraîche  
6 petits oignons  
2 tomates moyennes  
2 gros citrons jaunes  
8 cl ou 2 cuil à soupe  
d'huile d'olive  
Sel et poivre

Planche à découper  
Couteau tranchant  
Papier absorbant  
Saladier  
Bol  
Cuillère

## PRÉPARATION DU TABOULÉ

*Il existe de nombreuses variantes de cette recette: on peut, par exemple, y ajouter du concombre. Les herbes aromatiques sont à doser selon les goûts. On peut aussi les hacher plus ou moins finement.*



Blé concassé



**1** Pressez les citrons. Versez le jus sur le blé concassé (ou le couscous). Laissez reposer environ une heure, le temps que les grains de blé aient gonflé et se soient ramollis.

**2** Lavez le persil et la menthe. Séchez-les avec du papier absorbant. Ôtez les tiges et hachez les feuilles. Émincez les oignons.



**Si vous ajoutez du concombre, coupez-le de préférence en très petits dés.**



**4** Ébouillantez les tomates pour enlever facilement la peau. Coupez-les en petits dés et incorporez-les au taboulé. Servez bien frais.



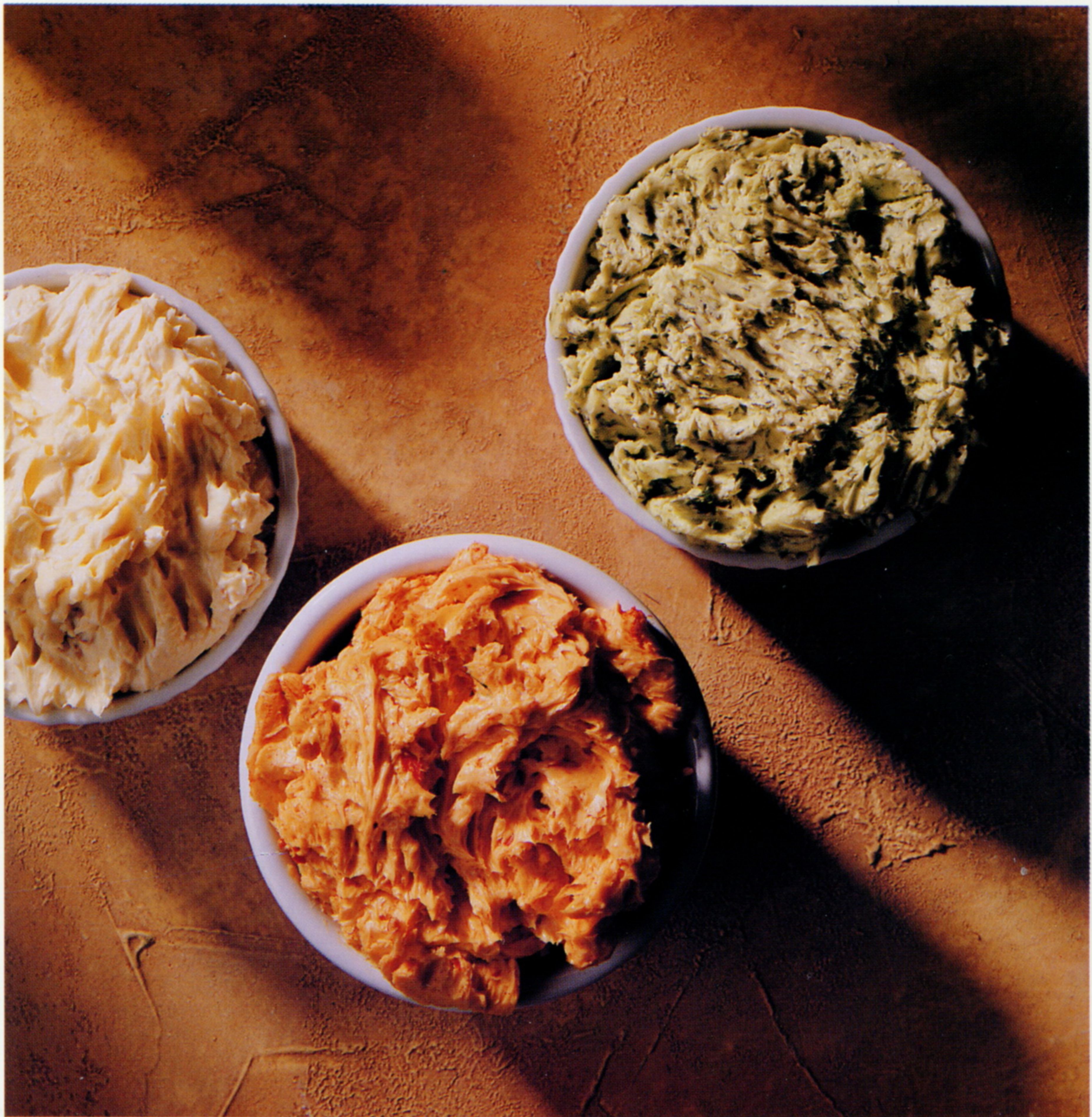
**3** Ajoutez les fines herbes hachées, les oignons émincés et l'huile d'olive au blé concassé. Salez et poivrez à votre convenance. Mélangez bien.



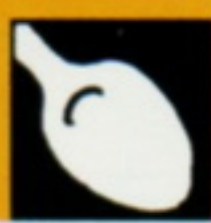


# *Beurres aux fines herbes*

Les beurres aux fines herbes ajoutent la dernière touche aux plats. Selon le choix des herbes, ils accompagnent subtilement les viandes froides ou grillées, les poissons pochés, les légumes cuits à la vapeur, les pommes de terre au four, les omelettes, les crustacés décortiqués, les canapés...







## IL VOUS FAUT

Des herbes fraîches  
(au choix ciboulette,  
persil, cerfeuil,  
estragon...)

125 g de beurre

1 citron

Sel et poivre

Mixeur

Planche à découper

Couteau aiguisé

## COMMENT PRÉPARER VOS BEURRES AUX FINES HERBES

*La préparation des beurres peut se faire soit au mortier, soit au mixeur. Le beurre devra être laissé une heure à température ambiante pour être suffisamment ramolli. Les beurres aux herbes se conservent bien au réfrigérateur.*

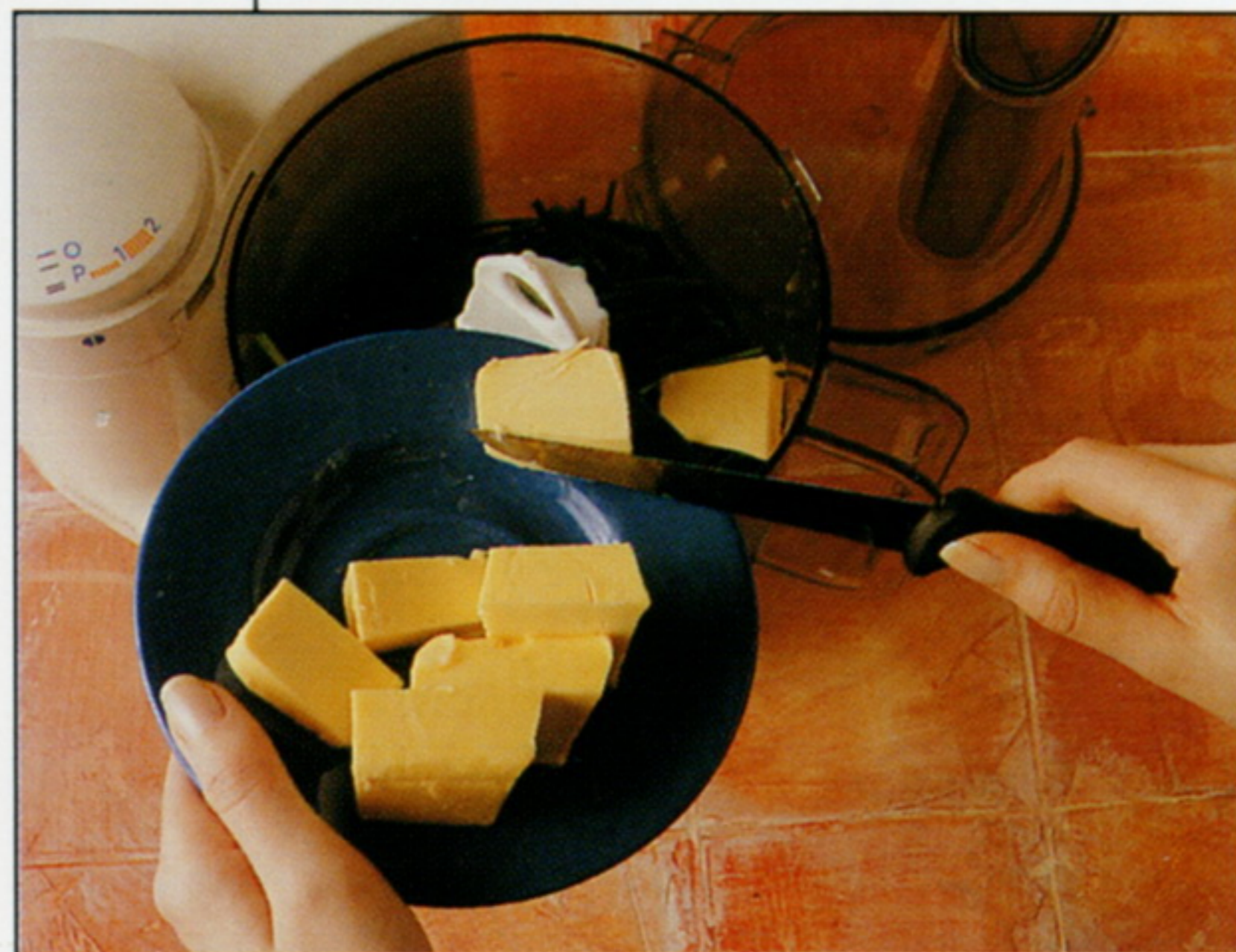


Ciboulette

**1** Lavez vos fines herbes (ici de la ciboulette), égouttez-les et coupez-les. Mettez-en l'équivalent de 4 cuillerées à soupe dans le mixeur.



**2** Coupez le beurre en morceaux et ajoutez-les aux fines herbes.



Pour les occasions spéciales, façonnez le beurre en forme de cigare en le roulant dans du papier sulfurisé et mettez-le au réfrigérateur. Au moment de servir, découpez-le en rondelles ou une autre forme avec des emporte-pièces.



**3** Pressez le citron et versez-en une cuillerée à soupe dans le mixeur. Mélangez les ingrédients. Goûtez l'assaisonnement et ajoutez du sel et du poivre à votre goût. Couvrez et conservez au frais.

## AUTRES SPÉCIALITÉS

**Beurre à l'ail et à la coriandre:** Remplacez les fines herbes par 1 cuillerée à soupe de graines de coriandre moulues et 6 à 8 gousses d'ail pelées. Servez avec des viandes grillées au charbon de bois.



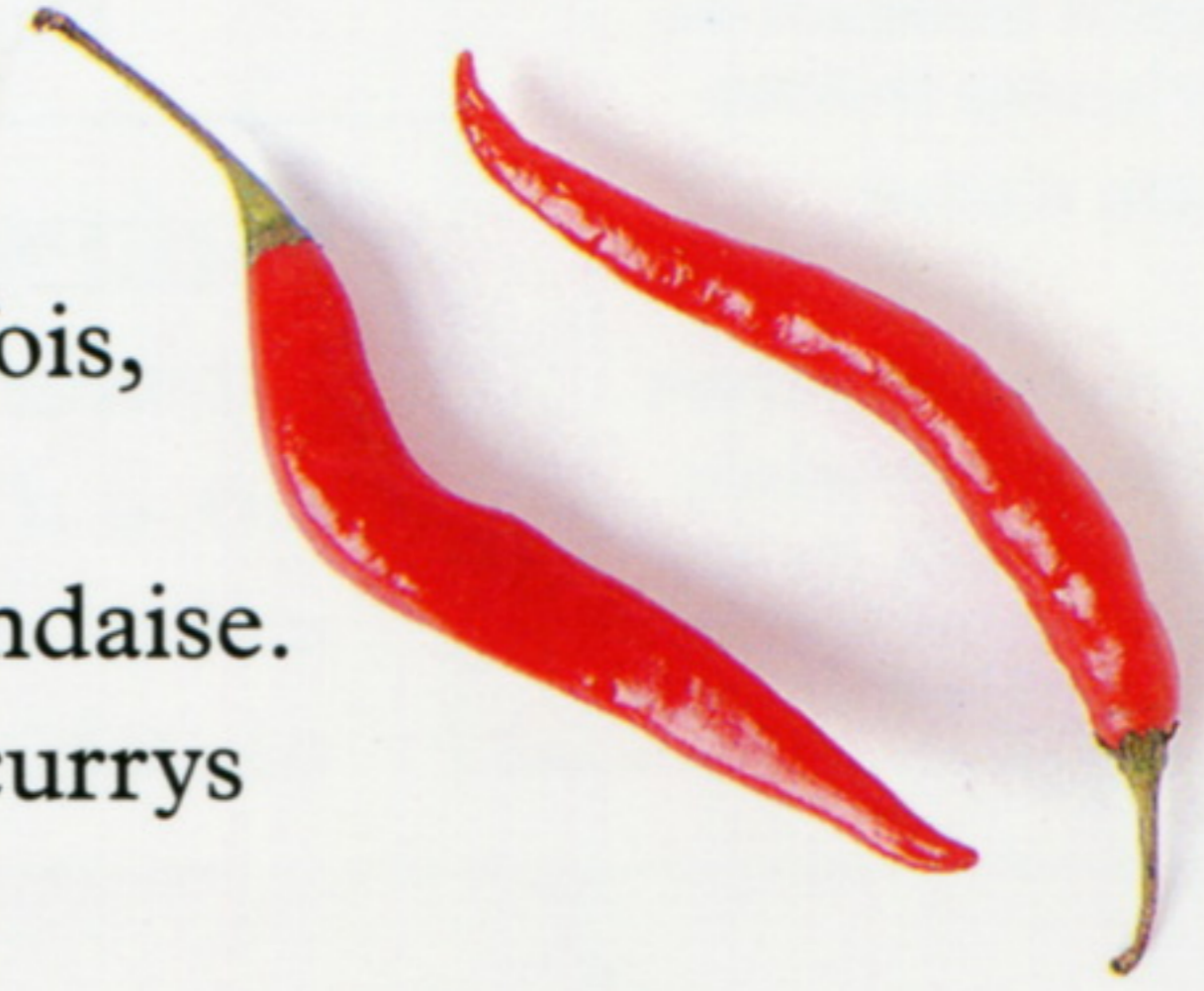
**Beurre au piment:** Remplacez les fines herbes par 1 cuillerée à soupe de paprika en poudre et 3 à 6 petits piments forts égrenés. Servez avec du poulet froid ou du rôti de porc froid.





# *Huile aromatisée à la thaïlandaise*

L'arôme particulier de cette huile, frais et épicé à la fois, est dû à un mélange de piment, de coriandre et de citronnelle – ingrédients typiques de la cuisine thaïlandaise. A utiliser dans la préparation de sauces à salade, de currys et de sautés thaïs, elle donnera une saveur délicieuse.







## IL VOUS FAUT

- 2 piments rouges forts
- 1 tige de citronnelle
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Huile d'olive

Un couteau tranchant  
Du papier absorbant  
Une bouteille ou une carafe en verre munie d'un bouchon de liège

Coriandre



Citronnelle



Piments rouges



## PRÉPARATION DE L'HUILE AROMATISÉE

*Attention! Le terme de «citronnelle» est souvent donné, à tort, à d'autres plantes au parfum citronné, comme la mélisse ou la verveine. Pour cette préparation, employez la véritable citronnelle (le lemongrass des Anglo-Saxons), une graminée aux grandes feuilles raides et coupantes. Conservez votre huile aromatisée dans une bouteille ou une carafe de verre bien fermée.*



**1** Lavez les piments et mettez-les dans la bouteille. Coupez la base de la tige de citronnelle, bien plus aromatique que la partie verte des feuilles, et introduisez-la dans la bouteille.



**2** Remplissez la bouteille aux trois quarts d'huile d'olive. Choisissez de préférence une huile extra-vierge de première pression à froid.



**3** Coupez la base des tiges de coriandre et rincez soigneusement les feuilles. Séchez-les avec le papier absorbant en les tamponnant, et ajoutez-les dans la bouteille. Laissez infuser au moins une semaine avant l'emploi.



Dans cette recette, on utilise de l'huile d'olive extra-vierge, mais vous pouvez aussi employer de l'huile de tournesol.





# Pesto

On trouve aujourd'hui dans le commerce du pesto prêt à l'emploi. Mais seule une préparation maison donnera à vos plats l'authentique saveur de la cuisine méditerranéenne. Cette sauce accompagne à merveille les pâtes ou remplace les tomates en garniture de pizza.







## IL VOUS FAUT

Pour obtenir environ  
1/2 litre de sauce

**750 ml de feuilles  
de basilic non tassées  
(utilisez un verre  
gradué)**

**1/3 de tasse à café  
de pignons**

**100 g de parmesan**

**3 gousses d'ail  
grossièrement hachées**

**115 ml d'huile d'olive**

**Du sel et du poivre  
noir**

1 râpe

1 couteau bien aiguisé

1 mixer

1 bocal en verre fermant  
hermétiquement

Tagliatelles



Basilic

## COMMENT PROCÉDER

*La sauce pesto fleure bon le basilic frais, les noix, le fromage italien à pâte dure, l'ail et l'huile d'olive. Ici, nous choisirons d'utiliser des pignons et du parmesan. Cette sauce très aromatisée à la belle couleur verte se conserve deux semaines au réfrigérateur.*

**1** Prenez une tasse à café ou l'équivalent et remplissez au 1/3 de pignons. Mesurez 750 ml de feuilles de basilic dans le grand verre gradué.

**2** Épluchez vos gousses d'ail et hachez grossièrement de façon à pouvoir mixer sans difficultés. Râpez grossièrement le parmesan.



**3** Lavez le basilic et remplissez-en le bol de votre mixer. Ajoutez les pignons, l'ail, le parmesan râpé. Salez et poivrez.



**4** Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez lentement l'huile d'olive. Remplissez un ou plusieurs bocaux en verre de pesto et fermez hermétiquement. Stockez au réfrigérateur.





# *Pois gourmands gratinés*

Bien tendres et vert brillant, les pois gourmands sont un légume délicat, riches en vitamines, dont on consomme à la fois les cosses et les graines. Servez ce gratin de pois gourmands avec une viande blanche.







## IL VOUS FAUT

Pour 4 personnes  
800 g de pois gourmands  
80 g de beurre  
50 g de farine  
Sel et poivre  
Noix muscade  
20 cl de crème liquide  
1 jaune d'œuf  
100 g de fromage râpé

**1** Retirez les pointes et les fils des pois gourmands. Lavez-les et faites-les cuire à l'eau bouillante légèrement salée pendant environ 10 minutes.



**2** Égouttez les pois gourmands et mettez-les à refroidir dans de l'eau avec quelques glaçons pendant 3-4 minutes. Égouttez-les de nouveau et séchez-les avec du papier absorbant.

## PRÉPARATION DU GRATIN

*Les pois gourmands sont présents sur les étals une grande partie de l'année, mais c'est au printemps qu'ils sont les meilleurs.*



**3** Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole, ajoutez la farine et remuez sur feu doux. Puis mouillez avec 20 cl de l'eau de cuisson des pois. Mettez sel, poivre et muscade. Ajoutez la crème, le jaune d'œuf et 50 g de fromage râpé en remuant.



**4** Mélangez les pois gourmands avec la sauce. Versez le tout dans un plat à gratin beurré. Nappez avec le reste du fromage râpé, arrosez avec 30 g de beurre fondu et faites gratiner 10 minutes dans le four préchauffé à 220 °C.





# Sauce au cresson

Cette sauce a une saveur piquante inimitable. Elle peut être servie chaude ou froide avec divers plats cuisinés. Elle accompagne subtilement les poissons et les volailles. A l'apéritif ou dans un buffet, elle est idéale pour y tremper des crudités découpées en bâtonnets.







## IL VOUS FAUT

1 ou 2 bottes de cresson de fontaine

150 ml de crème fraîche

Sel

Poivre noir fraîchement moulu

Jus de citron

Couteau pointu  
Mixer

## PRÉPARATION DE LA SAUCE

*La sauce au cresson se prépare en quelques minutes à l'aide d'un mixer. Pour une saveur plus prononcée, utilisez deux bottes de cresson. En été, cette sauce accompagne agréablement le poulet froid ou le poisson, particulièrement le saumon et la truite. Si vous voulez la servir chaude, réchauffez-la doucement sans l'amener à ébullition, sinon elle risque de cailler.*

**1** Coupez la plus grosse partie des tiges et lavez très soigneusement la botte de cresson.



**2** Mettez le cresson dans le mixer et hachez-le finement. Ajoutez la crème fraîche. Mixez encore un peu jusqu'à ce que la sauce soit homogène, onctueuse et d'une belle couleur vert clair.

**3** Ajoutez à la sauce un peu de jus de citron, salez et poivrez à votre goût. Mixez encore quelques secondes. Votre sauce est prête!



**Pour déguster avec des crudités, préparez la sauce avec deux ou trois bouquets de cresson et ajoutez-y une pointe de safran: le goût sera plus corsé. Ajoutez la crème fraîche peu à peu jusqu'à la consistance souhaitée: la sauce doit être plus épaisse que si elle était servie en accompagnement d'un plat cuisiné.**







# Sauce à la coriandre

Très aromatique, la coriandre se marie bien aux saveurs de la tomate. Voici une sauce épicée qui accompagnera porc et poulet au barbecue, mais aussi viandes et poissons grillés. Vous pouvez aussi la servir avec de mini-tortillas ou des bâtonnets de légumes crus servis en hors-d'œuvre.







Oignons blancs

Piments verts



## IL VOUS FAUT

Pour 4 à 6 personnes

4 tomates

Une botte d'oignons blancs

2 citrons verts

2 piments verts

2 cuillerées à café de feuilles de coriandre fraîches

Sel et poivre

Un couteau bien affûté  
Une planche à découper  
Un saladier  
Un presse-citron

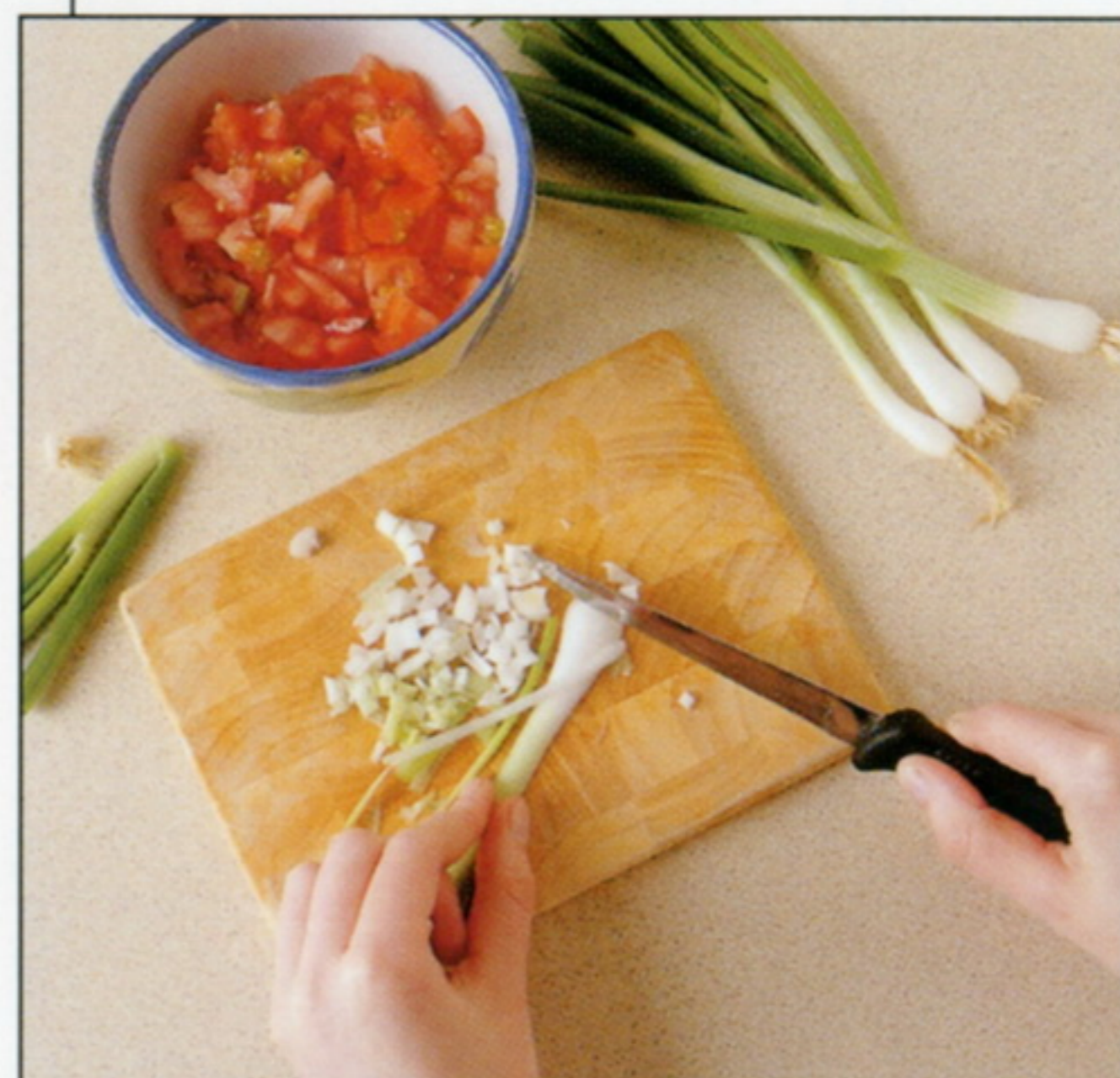
## COMMENT PROCÉDER

*Cette sauce est meilleure fraîche, aussi n'en préparez pas trop d'avance. Pour obtenir une consistance fluide, passez les ingrédients au mixer. Les palais sensibles préféreront le piment doux au piment fort. On peut ajouter de l'ail pour plus de saveur.*

**1** Lavez les tomates et coupez-les en petits dés.



**2** Coupez les têtes et les queues des oignons. Lavez-les soigneusement, hachez-les menu puis ajoutez-les aux tomates en dés.



**3** Pressez les citrons et ajoutez leur jus aux tomates et aux oignons. Ajoutez le sel et le poivre fraîchement moulu.



**4** Lavez les feuilles de coriandre, jetez les tiges et hachez très fin.



**5** Lavez les piments, coupez-les par moitié et retirez les graines. Hachez fin et ajoutez aux autres ingrédients. Attention à bien laver vos mains après, car le piment irrite par simple contact.







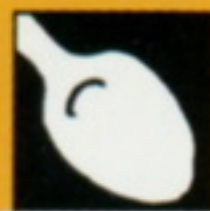
# *Risotto aux myrtilles*



Dans cette recette originale, le risotto est agrémenté de myrtilles qui apportent une saveur acidulée et parfumée. Servez-le avec une viande blanche.







**IL VOUS FAUT**

Pour 4 personnes

1 oignon

50 g de beurre

300 g de riz

10 cl de vin blanc sec

Poivre

Sel

1 litre de bouillon de volaille

60 g de myrtilles

4 c. à soupe de crème liquide

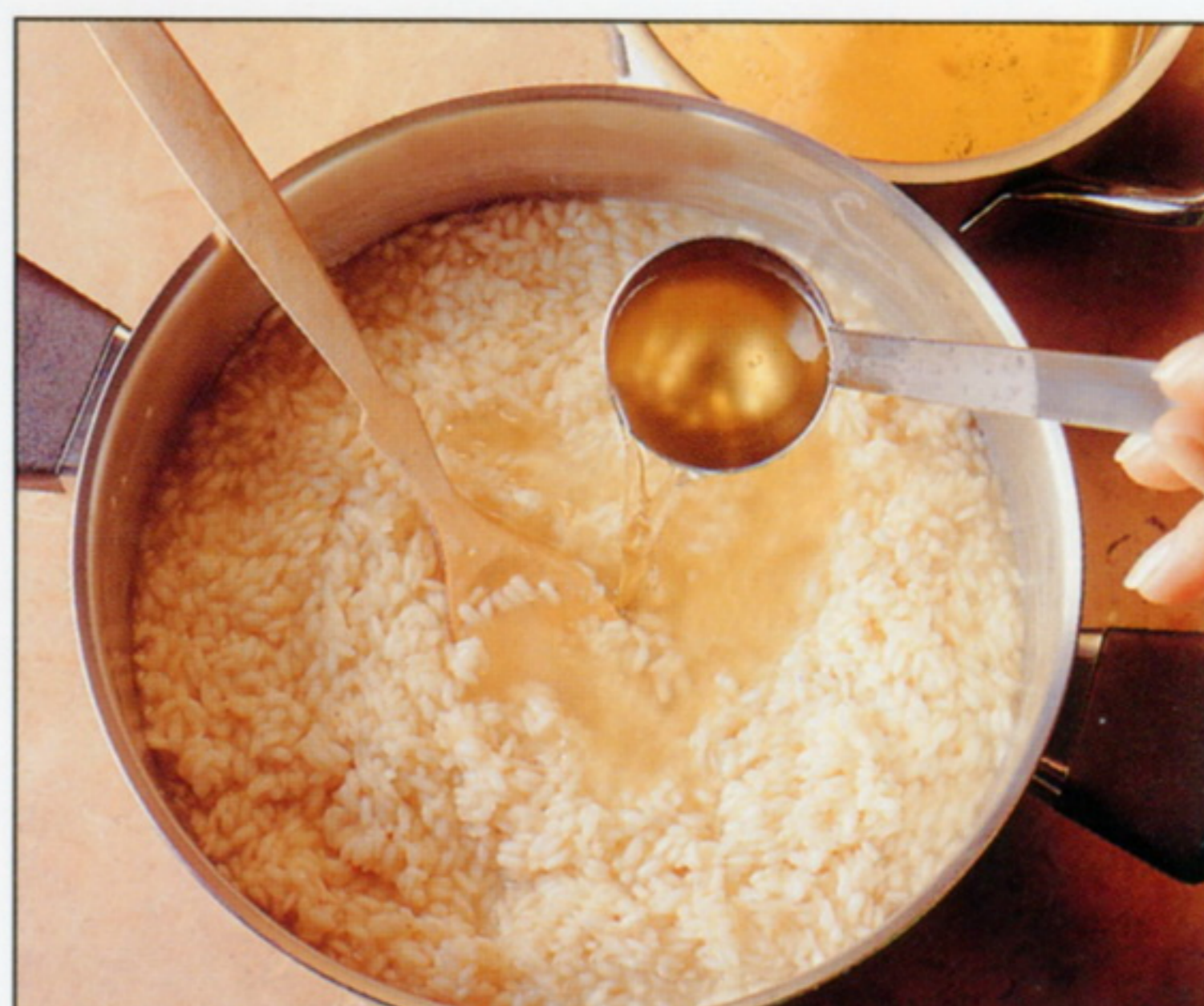
**PRÉPARATION DU RISOTTO**

*Utilisez du riz à grains longs. Triez les myrtilles et lavez-les soigneusement. Vous pouvez compléter la préparation en saupoudrant légèrement le risotto de parmesan râpé.*



**1** Pelez l'oignon et hachez-le finement. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y rissoler l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez le riz et remuez bien avec une cuillère en bois.

**2** Versez le vin blanc sec et laissez le riz l'absorber complètement. Assaisonnez à votre goût, mais tenez compte que le bouillon de volaille est déjà salé.



**3** Ajoutez 1 louche de bouillon chaud et remuez. Poursuivez la cuisson à feu doux. Quand le liquide est absorbé, rajoutez une louche de bouillon et répétez l'opération jusqu'à épuisement du liquide en remuant à chaque fois.



**4** Ajoutez les myrtilles lavées quelques minutes avant la fin de la cuisson du risotto et mélangez bien.



**5** Terminez en versant la crème, remuez bien, puis retirez du feu. Couvrez et laissez reposer pendant quelques minutes avant de servir.





# *Cocktail au bourbon et à la menthe*

Voilà un cocktail rafraîchissant à déguster un soir d'été très chaud. La belle couleur dorée et le goût moelleux du bourbon se marie à merveille avec la saveur fraîche et pénétrante des feuilles de menthe verte.







## IL VOUS FAUT

- Pour 2 personnes
- 1 ou 2 c. à café de sucre glace selon votre goût
- 8 belles feuilles de menthe verte
- 2 cl d'Angostura
- 10 cl de bourbon
- Glaçons
- Brins de menthe fraîche
- Mixer
- Passoire fine

## PRÉPARATION DU COCKTAIL AU BOURBON ET À LA MENTHE

*Apparenté au whisky, le bourbon est un alcool de grains qui contient au moins 50 % de maïs. Quelques gouttes d'Angostura, agrémentées d'un peu de sucre et de menthe verte, apportent la touche finale.*



*Cocktail au bourbon et à la menthe*

**1** Mettez dans le mixer le sucre glace et les huit feuilles de menthe lavées et essuyées.



**2** Ajoutez l'Angostura et le bourbon. Mixez environ 20 à 30 secondes, jusqu'à ce que les feuilles soient finement hachées.



**Mettez le cocktail au réfrigérateur avec les verres avant de le servir sur la glace. Vous pouvez aussi l'allonger d'eau fraîche.**



**3** Avec une passoire, versez le cocktail dans un verre rempli de glaçons et garni d'un brin de menthe. Servez aussitôt.



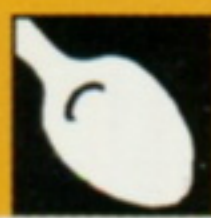


# *Limonade au géranium*

Utilisez des feuilles de géranium à odeur de citron, cueillies dans le jardin en plein été, pour préparer cette limonade aux citrons verts très rafraîchissante.







## IL VOUS FAUT

- 450 g de sucre cristallisé
- 4 feuilles de géranium à odeur de citron
- 5 citrons verts non traités
- Quelques feuilles de menthe
- Sucre en poudre



## PRÉPARATION DE LA LIMONADE

*Si vous préparez la boisson avec des citrons jaunes, utilisez-en seulement trois. Vous pouvez diluer la limonade avec de l'eau minérale, plate ou gazeuse.*



*Feuille de géranium à odeur de citron*



**1** Portez à ébullition 1 l d'eau et 250 g de sucre cristallisé, en remuant pour dissoudre les grains de sucre. Faites mijoter pendant 5 minutes, retirez du feu et ajoutez les feuilles de géranium à odeur de citron. Laissez refroidir.

**2** Pelez et pressez les citrons verts – mettez les zestes de côté. Ajoutez le jus au mélange. Réfrigérez jusqu'à ce que ce soit glacé.



**4** Mettez 15 cl d'eau dans une casserole avec le sucre cristallisé restant. Faites chauffer doucement en remuant, puis ajoutez les zestes et faites cuire 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.



**3** Coupez les zestes de citron en lanières grossières et faites-les blanchir pendant 5 minutes. Égouttez, laissez refroidir un peu, puis utilisez un petit couteau tranchant pour enlever toute la moelle.

*Menthe*



**5** Égouttez les zestes sur une grille, puis avec des baguettes retournez-les dans du sucre en poudre pendant qu'ils sont collants. Laissez sécher sur du papier sulfurisé. Filtrez la limonade dans un pot sur de la glace pilée. Servez-la garnie des zestes et de feuilles de menthe.







# *Vin à la verveine citronnelle*

Voici une agréable variante à la classique sangria – la verveine citronnelle et la gousse de vanille ajoutent une senteur et une saveur délicates à cette délicieuse boisson qui se sert à l'apéritif à la température ambiante.







## IL VOUS FAUT

- Pour 4-5 personnes
- 6-8 feuilles de verveine citronnelle
- 2 c. à soupe de sucre roux
- 1 gousse de vanille
- 1 orange non traitée
- 1 bouteille de Bordeaux
- 1 grand verre de porto

Mousseline  
Ficelle



## PRÉPARATION DU VIN

*Les feuilles de verveine citronnelle dégagent une forte odeur citronnée. Vous pouvez utiliser des feuilles séchées, mais l'arôme des feuilles fraîches est plus subtil. Et attention, ne la confondez pas avec la verveine officinale!*

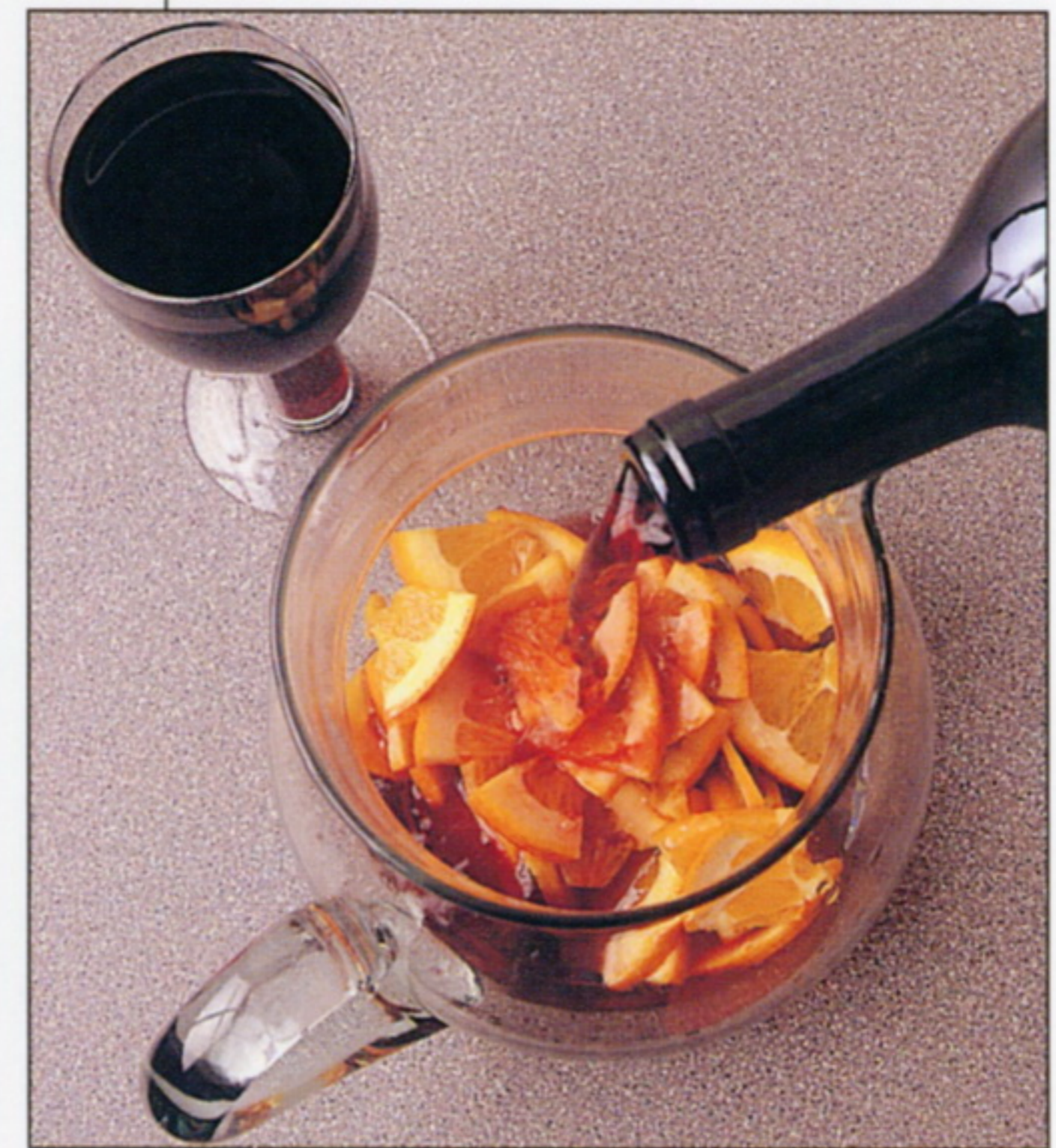
**1** Déchiquetez grossièrement les feuilles de verveine citronnelle et mettez-les au milieu d'un carré de mousseline. Ramenez les bords du carré au centre et fermez le sachet avec un bout de ficelle.



**2** Faites dissoudre le sucre à feu doux dans 20 cl d'eau. Éteignez le feu, ajoutez la gousse de vanille et le sachet de verveine citronnelle. Laissez infuser et refroidir.



**3** Coupez l'orange en fines tranches et recoupez-les en quatre. Mettez-les dans une cruche et ajoutez le porto et le bordeaux.



**4** Ajoutez le sirop et laissez reposer à la température ambiante 30 minutes. Juste avant de servir, enlevez le sachet de verveine citronnelle et la gousse de vanille.





# *Sécher les herbes au micro-ondes*

Vous avez du persil, de la sauge, du romarin, du thym, du basilic ou de la menthe en quantité? Votre récolte ne sera pas perdue si vous séchez vos herbes au micro-ondes. Voilà un moyen rapide et efficace de préserver leur parfum et leurs vertus médicinales pendant de longs mois.



CONSERVATION







## IL VOUS FAUT

**Des herbes fraîchement cueillies**

Un récipient gradué  
Un four à micro-ondes  
Du papier essuie-tout  
Un gobelet en verre  
Des bocaux en verre fermant hermétiquement



*Feuilles fraîches de laurier-sauce*



*Feuilles sèches de laurier-sauce*

## LE SÉCHAGE DES HERBES

*Cueillez vos herbes au moment voulu et passez-les sans tarder au micro-ondes. Procédez espèce par espèce, ne les mélangez jamais. S'il s'agit de plantes à grandes feuilles, comme le laurier-sauce et la sauge, séparez feuilles et tiges avant l'opération. Après séchage, stockez pour une durée n'excédant pas six mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière.*



**1** Choisissez des herbes en parfaite santé. Après en avoir coupé les tiges superflues aux ciseaux, lavez-les et séchez-les soigneusement. Étalez-les sur un papier essuie-tout.



**2** Posez papier et herbes sur la plaque tournante du four, avec le gobelet en verre rempli d'eau. Séchez deux minutes à pleine puissance. Retournez vos brins d'herbe et séchez de nouveau à pleine puissance durant deux à quatre minutes.



**3** Laissez reposer vos herbes hors du four, sur une nouvelle feuille de papier essuie-tout. Arrangez les herbes longues en bottes, broyez les feuilles quand elles sont grandes et stockez en bocaux hermétiquement fermés.



**Ne dépassez jamais les temps de séchage indiqués sous peine de voir vos herbes s'enflammer et provoquer un grave court-circuit dans votre four.**





# *Fruits séchés au four*

Ces fruits séchés sont parfaits pour accompagner des crèmes dessert ou pour décorer des plats sucrés ou des gâteaux. Ils se conservent pendant une semaine dans une boîte hermétique.







## IL VOUS FAUT

- 1 papaye
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 2 figues fraîches
- 1 barquette de groseilles rouges
- 1 citron
- 25 g de sucre semoule

Papier sulfurisé



Groseilles rouges

## PRÉPARATION DES FRUITS SÉCHÉS

*Beaucoup de fruits peuvent être séchés au four, mais ceux qui ont une haute teneur en amidon – tels que les bananes – ont tendance à sécher mieux que les fruits qui contiennent beaucoup d'eau, comme les fraises. Utilisez si possible une grille, car cela permet à l'air de circuler; à défaut, une plaque de four conviendra. Préchauffez le four à 100 °C. Surveillez les fruits pendant la cuisson et sortez-les du four pendant qu'ils sont encore un peu «souples».*

**1** Coupez la papaye en deux et enlevez les graines. Pelez-la, coupez chaque moitié en deux, puis en tranches d'environ 6 mm d'épaisseur. Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé placée sur la grille.



**2** Pelez une banane et émincez-la en diagonale pour obtenir des tranches longues et étroites. Disposez-les sur la grille. Pelez l'autre banane, coupez-la en tranches de 10 cm de long et arrangez-les autour d'un ramequin couvert de papier sulfurisé pour qu'elles sèchent incurvées.



**3** Pelez les kiwis, coupez-les en deux puis en tranches étroites. Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé sur une autre grille avec les figues coupées en tranches fines.



**4** Lavez les groseilles rouges et étalez-les à part sur une feuille de papier sulfurisé, car il leur faudra plus de temps pour sécher. Faites fondre le jus du citron avec le sucre et environ 1 c. à soupe d'eau et enduisez les fruits. Faites cuire au four 2 à 3 heures.



# *Cuisiner*

## *avec les herbes*

