

# ***La cuisine à travers votre jardin urbain***

- le jardin de l'auberge;
- les jardins à travers les restaurants/hôtels où j'ai travaillé;
- le jardin du Château avec les poules et les abeilles



Chef Jean Soulard

## *Comment*

- les couper
- les sentir
- les conserver :
  - les garder au réfrigérateur
  - ne pas les laver
  - les conserver dans un papier humide
  - en congélation avec de l'huile d'olive ou végétale dans un bac à glaçons.
  - une veille conversation serait de les mettre dans le sel (dans une salière)
  - les faire sécher.

# Anis

Confusion entre :

- *Fenouil appelé anis doux*
- *L'aneth*
- *Le carvi appelé anis bâtard*
- *Le cumin appelé faux anis*
- *Badiane ou anis étoilé*



L'anis véritable provient d'une espèce nommée  
**anis vert.**

# Anis dans la cuisine

Les feuilles sont plus délicates que les graines (*le fruit de l'anis étoilé* renferme des graines dures à saveur forte et poivrée).

Donc les feuilles sont excellentes cuites ou crues. On les utilise dans les salades, la soupe, le poisson, les légumes ou le thé.

Cependant on utilise beaucoup plus le fruit de l'anis à savoir la graines ou l'étoile.

On peut le substituer ou le mélanger à la cannelle ou à la muscade dans *les compotes, les gâteaux, les tartes et le pain.*



# Laurier

Histoire du laurier dans le bureau.

Arbuste de 3 à 6 mètres de haut.

Dans la cuisine :

On utilise les feuilles séchées (elles sont amères à l'état frais). Dans les **terrines, les pâtés, les marinades**, en général **tous les mijotés**.

On n'oublie pas le **bouquet garni** (avec le persil, le thym).



# Marjolaine-Origan

Une des variétés de *la marjolaine* est sauvage et est communément nommée *origan*.

Elle est *vivace*.

Sur le toit du Château c'était comme la menthe, il y en avait partout.



# Origan dans la cuisine

J'aimais utiliser leurs petites fleurs blanches ou roses.

On les retrouve dans les herbes de Provence.

La marjolaine est plus douce que l'origan.

*Dans les mets à la tomate, les légumes, les soupes, les volailles, la viande, les fruits de mer.....bref pas mal tout.*



# Estragon

Parfois nommé *Petit Dragon* originaire de Sibérie et d'Asie centrale.

Une herbe qui occupe une place de choix dans la cuisine française. Il existe une variété dite *de Russie* qui est plus piquante mais qui n'a pas la même finesse que l'estragon commun (dit français).





# Estragon dans la cuisine

Incontournable dans la classique *sauce béarnaise*, elle assaisonne les sauces et ravigote gribiche ou tartare.

On va l'associer avec du poulet mais aussi avec du poisson, des marinades, des cornichons, des vinaigres.



# Sauge

Vivace.

Environ 100 variétés.

De saveur piquante, corsée,  
légèrement camphrée.



Dans la cuisine:

Elle va bien avec les viandes et particulièrement le veau  
(saltimboca).

Volaille, charcuterie, mijoté, saucisses, rôti de porc.

Allons-y doucement avec la sauge.

Arôme robuste

# Basilic

Originnaire de l'Inde, une herbe très appréciée par beaucoup de monde.

Il en existe environ 60 variétés.  
(Vert, pourpre, citronné...etc.)

Saveur différente selon les variétés (citron, camphre, jasmin, anis, thym)

On la retrouve beaucoup dans les cuisines méditerranéennes, thaïlandaises, vietnamiennes et laotiennes.



# Basilic dans la cuisine

Dans *le pesto* ou *pistou* et on le retrouve en assaisonnement dans tous les plats des bords de la Méditerranée.

Dans les légumes, poissons, sauces.

Travailler le avec de l'huile et du citron.

Éviter le vinaigre ou d'autres herbes.

Volaille, charcuterie, mijoté, saucisses, rôti de porc.



# Thym

Originaire de la région méditerranéenne.

Vivace.

Plante très odorante.

60 espèces comprenant le :

- *Thym Commun*
- *Serpolet (variété sauvage)*
- *Thym citronné*



# Thym dans la cuisine

Dans les haricots secs, les légumes, les farces, plats mijotés.

Mais aussi les sautés, les grillades (le gigot d'agneau).

Court bouillon, aromatise les vinaigres, les marinades.

On le retrouve dans les cosmétiques (savons, huiles de bain.)



# Menthe

De la région méditerranéenne.

Vivace.

Très envahissante.

25 espèces de saveur plus ou moins prononcée.

*Menthe Poivrée* : une petite quantité suffit à parfumer les aliments.

*Menthe verte* : appelée aussi menthe douce.



# Menthe dans la cuisine

Soupes froides, légumes,  
agneau, gibier, poisson,  
plats du Maghreb, salades  
(taboulé)

Cuisine indienne, chinoise,  
thaïlandaise, indo-  
chinoise.





# Persil

Plante bisannuelle

3 espèces:

*Persil plat* (très parfumé et moins amer que le persil frisé, rappelle le céleri).

*Persil frisé*

*Persil bulbeux* (pour ces racines qui ressemblent au salsifis, scorsonère).

Dans la cuisine:

Une utilisation illimitée.



# Cerfeuil

Originaire de Russie.

Ressemble un peu au persil frisé.

Saveur subtile légèrement anisée, raffinée.

*Dans la cuisine:*

Dans les potages, vinaigrettes, sauces, salades, omelettes, plats froids, poissons.

Toujours utiliser à la dernière seconde.



# Romarin

Origine méditerranéenne.

Saveur piquante, parfumée  
et odeur camphrée.

Utiliser à petites doses.



*Dans la cuisine:*

Dans les farces, les sauces, les marinades, les plats mijotés,  
les grillades (agneau), la volaille, les brochettes.

Il fait partie de ce bouquet d'herbes que l'on appelle

*Herbes de Provence.*

# Mélicse

Signifie en Grec : feuille à abeilles

On frotte les ruches avec de la mélicse afin d'empêcher les ruches d'essaimer.

Connu sous le nom de **Baume de mélicse ou citronnelle.**



# Mélicse dans la cuisine

Elle accompagne particulièrement les aliments âcres, amers.

Très prisée dans les pays asiatiques.

Aussi dans les currys, les soupes, les sauces.

Omelettes, riz, poissons.

Dans les pâtisseries à base d'orange.

On la retrouve dans des alcools comme la Bénédictine et la Chartreuse.



# Sarriette

D'origine méditerranéenne.

Vivace ou de montagne et aussi annuelle dite sarriette d'été.

Goût rappelle à la fois la menthe et le thym

*Dans la cuisine*

Légumineuses, gibiers, plats mijotés, grillades, vinaigrettes.



# Coriandre

Origine de la région méditerranéenne.

Aussi appelée *persil chinois* où on l'utilise mais aussi en Thaïlande, en Inde.

Odeur pénétrante. **On aime ou on n'aime pas.**

Ressemble au persil plat.



# Coriandre dans la cuisine

La coriandre fraîche

On l'utilise comme le persil ou le cerfeuil.

Dans les salades, les soupes, les sauces, les sandwiches.

Les graines de coriandre moulue.

Dans les fruits de mer, poissons, charcuteries, currys, fromages, marinades, chutneys

Aussi dans les pâtisseries comme les biscuits, gâteaux, pains d'épices, sorbets.





# Safran

Variétés de crocus dont on utilise les stigmates des fleurs.

3 stigmates ou pistils par fleur

Il faut environ 100 000 fleurs pour obtenir 500g de safran

Le prix du gramme est d'environ \$60.

Dans la cuisine.

Il faut l'infuser dans une sauce, bouillon, fumet, fond.

Éviter de longues cuissons.

Beaucoup de délicatesse et de goût.

Nathalie Denault de Saint-Élie-de-Caxton à Notre-Dame-de-Montauban avec PUR-SAFRAN



# Ciboulette

Originaire d'Orient.

Apparentée à l'ail, à l'oignon, au poireau, à la ciboule (improprement appelée échalotte).

**Ciboulette** la plus petite de la famille de l'oignon.

Saveur douce et fine

**Ciboulette chinoise.** Saveur plus prononcée que la ciboulette cultivée en Occident. Pousse en touffe.



© Vera Kuttelvaserová - Fotolia.com

*Dans la cuisine*

Dans les vinaigrettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, fruits de mer, viandes, volailles.

# Stévia

Originnaire d'Amérique du Sud,  
elle pousse à l'état sauvage.

240 espèces dont quelques-  
unes contiennent des  
édulcorants naturels.

Sa faible teneur en glucides en  
fait un ingrédient  
alimentaire, substitut du  
saccharose (qui remplace  
donc le sucre).

Les compagnies Coca-cola,  
Sprite, Nestlé en sont de gros  
utilisateurs.



# Les fleurs en cuisine

Violettes, pensées, capucines,  
bourraches (aussi plante  
aromatique), soucis, roses,  
chrysanthèmes, bleuets,  
géraniums, lavandes,  
chèvrefeuilles, lis  
(hémérocailles).



# Les fleurs en cuisine

Fleurs de courgettes  
(farcies).

Sans pesticide, ni produit  
chimique (celles que  
vendent les fleuristes sont  
presque toujours traitées).

