

Comment préparer et cuisiner des herbes de son jardin ?

Tout d'abord, il est préférable de toujours rincer les herbes aromatiques pour retirer une éventuelle poussière. Placez, ensuite, les herbes sans tige dans un saladier et, en dernier lieu, coupez-les avec des ciseaux. Vous pouvez, également, cuisiner des herbes en gardant les tiges de certaines herbes comme le persil ou l'aneth. Il faut, cependant, penser à les hacher finement. En revanche, pour le basilic qui est très fragile, il vaut mieux déchirer les feuilles du bout des doigts sans utiliser d'outils tranchants. Par ailleurs, la menthe, libère toute sa puissance en l'écrasant doucement. Dans tous les cas, évitez, néanmoins, le hachoir électrique et coupez toujours vos herbes au dernier moment après cuisson et pas trop petit pour garder tous leurs arômes. Une coupe franche (qui ne hâche pas trop) au couteau sur une planche est, tout compte fait, préférable. En dernier lieu, les herbes doivent être ajoutées à l'assiette à la dernière minute pour toujours plus de saveurs.





























Comment préparer mes fleurs avant de les cuisiner ?

Avant de les utiliser, coupez les tiges de vos fleurs à l'aide d'un couteau. Il est préférable d'enlever, également, le pédoncule au dos de la fleur qui peut la rendre amère. Évitez, en particulier, de rincer vos fleurs abondamment, en effet, l'eau leur fait perdre leurs arômes. De même, ne mangez que les pétales de la fleur : ôtez le pistil, ainsi que les étamines. Ces dernières doivent, également, être ajoutées à l'assiette à la dernière minute.

Cuisiner des herbes, c'est aussi marier les saveurs. Tout est possible ou presque tout. En fin de compte, c'est à vous de choisir en fonction de vos goûts. Effectivement, c'est tout l'art du dosage des herbes ! Profiter de leurs saveurs sans masquer le goût des aliments. Voici, notamment, quelques alliances gagnantes :

- Sauge et romarin
- Coriandre et ciboulette
- Persil et cerfeuil
- Thym et romarin
- Menthe et ciboulette
- Basilic et estragon

CUISINER DES HERBES AVEC SON JARDIN : QUELLES HERBES DANS QUELS PLATS ?

 <p><b>SOUPE</b></p> <p>Ciboulette, feuilles d'aneth, fenouil, cerfeuil, coriandre, basilic (soupe au pistou), romarin, et thym.</p>	 <p><b>CRUDITÉS</b></p> <p>Cerfeuil, menthe, persil, ciboulette, estragon (tomates) et coriandre sont à l'honneur !</p>	 <p><b>OMELETTES</b></p> <p>Cerfeuil, estragon, persil et ciboulette.</p>	 <p><b>LÉGUMES</b></p> <p>Aneth, basilic, sauge, estragon, persil et fenouil.</p>
 <p><b>RAGOÛTS</b></p> <p>Aneth, laurier-sauce, estragon, thym et romarin prêtent leurs feuilles.</p>	 <p><b>POISSONS</b></p> <p>Aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, marjolaine, oseille, persil, romarin, sarriette, sauge et thym.</p>	 <p><b>VIANDES</b></p> <p>Basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, laurier, livèche, marjolaine, menthe, origan, oseille, persil, romarin, sarriette et thym.</p>	 <p><b>VOLAILLE</b></p> <p>Estragon, sauge.</p>
 <p><b>FARCE</b></p> <p>Sauge</p>	 <p><b>PIZZAS</b></p> <p>Origan, basilic, marjolaine.</p>	 <p><b>RIZ</b></p> <p>Safran et laurier-sauce.</p>	 <p><b>PÂTES</b></p> <p>Basilic et sauge.</p>
 <p><b>SAUCES CHAUDES ET À LA CRÈME</b></p> <p>Aneth, cerfeuil, ciboulette, estragon, safran, feuilles de laurier-sauce, basilic, persil, sauge et thym.</p>	 <p><b>SAUCE TOMATE</b></p> <p>Basilic, coriandre et thym.</p>	 <p><b>SAUCES VINAIGRETTES</b></p> <p>Menthe, basilic, ciboulette et persil.</p>	 <p><b>FROMAGE BLANC</b></p> <p>Sel et ciboulette (ou ciboule).</p>
 <p><b>YAOURT</b></p> <p>Coriandre, ciboulette et estragon.</p>	 <p><b>SALADES</b></p> <p>Ciboulette, basilic, aneth, estragon, coriandre, persil et ciboulette.</p>	 <p><b>CORNICHON</b></p> <p>Estragon ou aneth.</p>	 <p><b>DESSERTS</b></p> <p>Menthe, mélisse verveine et citronnelle.</p>
 <p><b>SORBETS, SALADES DE FRUITS OU COMPOTES</b></p> <p>Menthe poivrée. Vous pouvez tenter le sorbet à la verveine ou à la lavande.</p>	 <p><b>THÉS, INFUSION, JUS DE FRUITS, COCKTAILS</b></p> <p>Feuilles de sauge, thym, verveine, menthe, camomille ...</p>	 <p><b>JUS DE TOMATE</b></p> <p>Basilic, origan.</p>	 <p><b>COCKTAILS ALCOOLISÉS</b></p> <p>Menthe, basilic et mélisse.</p>
 <p><b>GRILLADES</b></p> <p>Thym, romarin, origan, marjolaine et sarriette.</p>	 <p><b>PISTOU</b></p> <p>Basilic</p>	 <p><b>SAUCES À LA CRÈME</b></p> <p>Aneth</p>	 <p><b>THÉS, JUS DE FRUITS OU COCKTAILS</b></p> <p>Menthe</p>

## CUISINER AVEC SON JARDIN : QUELS PLATS POUR QUELLES HERBES ?

---

Retrouvez nos recettes en cliquant sur les liens

### ANETH

---

[Carpaccio de saumon à l'aneth du Domaine des Herbiers](#)

### BASILIC

---

[Le pistou, aussi appelé sauce pesto](#)

### BOURRACHE

---

[Soupe de courgette à la bourrache et fromage de chèvre \(4 pers\)](#)

### CAPUCINE

---

[Salade de haricots verts et fleurs de capucine](#)

[Beignets de capucine au curry](#)

### CORIANDRE

---

[Sauce mojo verde](#)

### ESTRAGON

---

[Sauce crémeuse estragon et échalote](#)

### LAVANDE

---

[Sucre de lavande](#)

[Cocktail fleur de lavande](#)

[Sirop de lavande](#)

### OSEILLE

---

[Le potage à l'oseille](#)

### MENTHE

---

[Le Mojito](#)

### PENSÉES

---

[Fleurs de pensées chocolatées](#)

### ORIGAN

---

[Sauce pizzaïola](#)

### SARRIETTE

---

[Pomme de terre sautées à la sarriette](#)

### HERBES & FLEURS

---

[Taboulé aux fleurs et herbes \(2pers\)](#)

### THYM

---

[Broyez du thym séché dans un moulin à café ou pilez-le. Ajoutez cette fine poudre à du miel.](#)

### PERSIL

---

[Le beurre maître d'hôtel](#)

### VERVEINE

---

[Citronnade](#)

### SOUCI

---

[Moutarde au souci](#)

[Sauce blanche au souci](#)