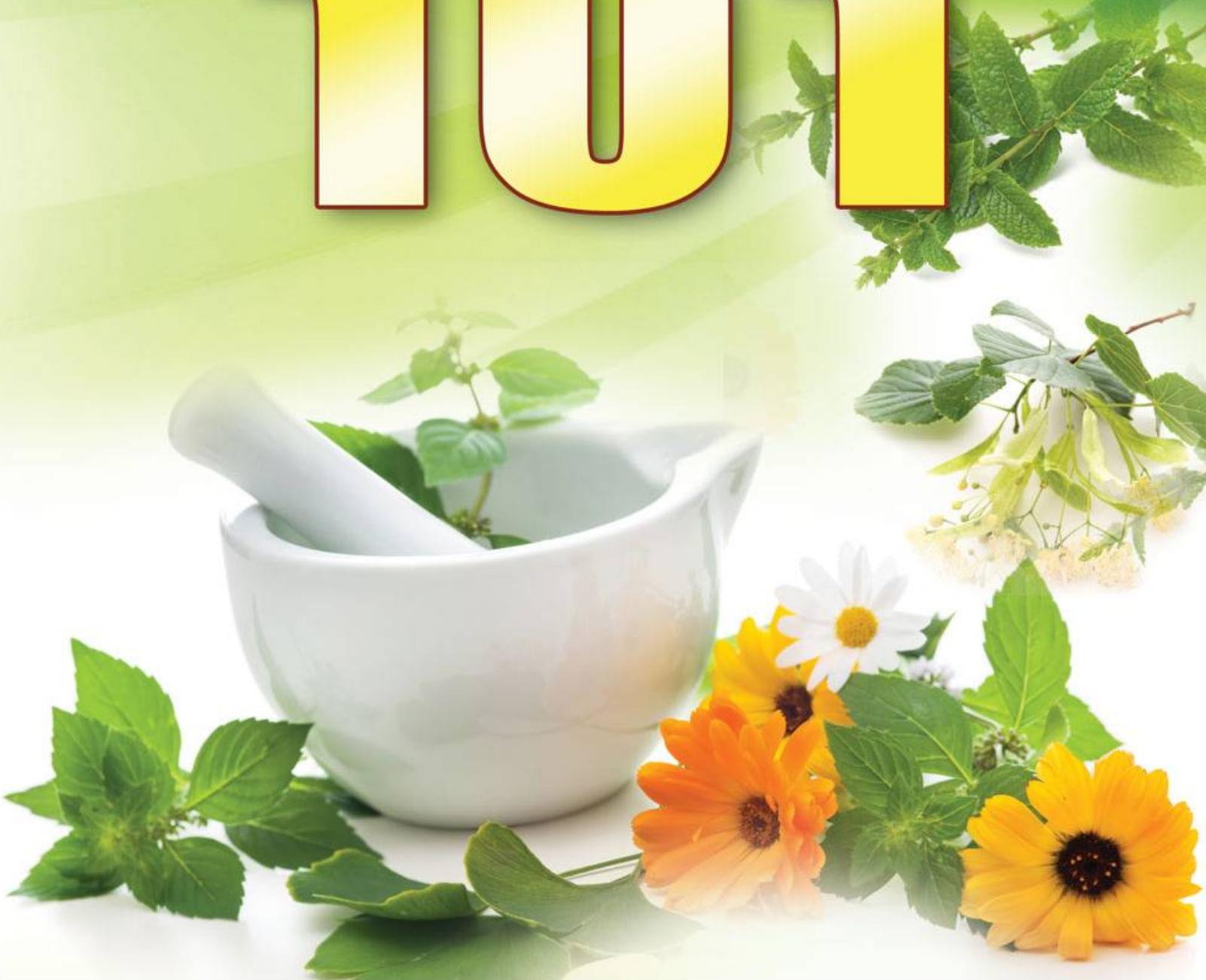


HERBES 101



Droits d'auteur © FatLostShortcuts.com en vertu de la Loi sur les Droits d'auteur de 1976 et toutes les autres lois internationales, fédérales, étatiques et locales applicables, TOUS droits réservés. Aucune section de ce contenu ne peut en aucun cas être copiée, ou modifiée sous quelque forme que ce soit, vendue ou utilisée de toute autre manière que ce qui est décrit dans ce Programme, sans l'autorisation expresse de l'auteur.

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ ET CONDITIONS D'UTILISATION L'auteur et l'éditeur ne font aucune déclaration ni n'offrent aucune garantie quant à l'exactitude, l'applicabilité, la conformité ou l'exhaustivité des contenus de ce Programme. Les informations contenues dans ce Programme sont strictement à des fins éducatives. Par conséquent, si vous souhaitez appliquer des idées contenues dans ce Programme, vous assumez l'entière responsabilité de vos actes. L'auteur et l'éditeur déclinent toute garantie (expresse ou implicite), qualité marchande ou adéquation à toute fin particulière. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables envers toute partie pour tous dommages directs, indirects, punitifs, spéciaux, fortuits ou autres dommages consécutifs découlant directement ou indirectement de toute utilisation de ce matériel, qui est fourni "tel quel", et sans garantie. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas la performance, l'efficacité ou l'applicabilité de tout site répertorié ou lié à ce programme. Tous les liens sont uniquement à titre d'information et ne sont pas garantis pour le contenu, l'exactitude ou toute autre fin implicite ou explicite.

SOMMAIRE

Chapitre 1 – Une introduction aux herbes.....	04
Chapitre 2 – Les herbes dans la cuisine.....	06
Chapitre 3 – Cultiver un jardin aromatique.....	07
Chapitre 4 – Récolter les herbes.....	11
Chapitre 5 – Faire sécher les herbes.....	12
Chapitre 6 – Conserver les herbes.....	14
Chapitre 7 – Ajouter des herbes à la casserole.....	17
Chapitre 8 – Mélanges d’herbes maison.....	18
Chapitre 9 – Ressources recommandées pour acquérir des graines et herbes....	21
Chapitre 10 – Ressources pour acquérir des herbes déshydratées.....	22
Chapitre 11 – L’armoire à pharmacie des plantes.....	23
Chapitre 12 – Résumé.....	25
Chapitre 13 – Ressources.....	26
Chapitre 14 – Exemples de recettes.....	27

Chapitre 1 – Une introduction aux herbes

Les herbes et plantes naturelles sont utilisées depuis la nuit des temps. Les chinois utilisent de savoureuses herbes pour tout, de l'assaisonnement des plats au traitement des allergies. Les herbes communes sont connues pour leur usage culinaire, mais il existe également des applications médicales.

Les Amérindiens connaissaient bien la valeur des herbes. Que ce soit pour un mal de dent ou d'estomac, il y avait une herbe pour chaque problème. Certaines des meilleures spécialités culinaires ont ce gout précis grâce à une herbe.

Que serait une tarte à la citrouille sans herbes ? Nos saucisses préférées doivent leur goût aux herbes naturelles. La plupart des herbes peuvent être cultivées dans notre jardin. Les gens oublient souvent la valeur d'une herbe jusqu'à ce qu'ils l'emploient pour cuisiner. Les herbes sont peut-être oubliées dans un coin du potager mais elles sont réellement puissantes, et ce depuis des siècles.

En randonnée dans les Alpes, deux personnes ont trouvé le corps d'un homme. Les randonneurs ont pensé qu'il était tombé et s'était blessé mais ils venaient de faire la découverte du siècle, car le corps appartenait à un homme qui avait vécu il y a plus de 5000 ans et avait été pris par le gel au début de l'ère glaciaire. Ce qui rend cette découverte unique, ce sont les choses que l'homme avait sur lui. L'un de ces objets était un petit sachet d'herbes en cuir. Il a été déterminé que les herbes étaient utilisées à des fins médicinales.

Dans l'antiquité, les herbes ont été utilisées pour le troc. Les voyages en Extrême-Orient ont permis de ramener d'incroyables épices en Europe comme le gingembre et la cannelle. La sauge était très demandée en Asie, et de nombreuses routes commerciales sont nées du souhait de disposer de ces plantes aromatiques et médicinales. La demande d'herbes et plantes a ouvert la porte à de nombreuses cultures.

Les premiers usages des plantes étaient principalement à des fins médicinales. Les gens ont découvert que certaines plantes permettaient de se sentir mieux, plus détendu(e), ou d'estomper la douleur. La camomille a des propriétés calmantes. La plupart des types de menthe peuvent soigner un mal de ventre. Pendant longtemps, les herbes étaient les seuls médicaments connus. À mesure que les gens ont commencé à comprendre que les esprits surnaturels n'étaient pas à l'origine des maladies, les herbes et plantes ont pris de plus en plus d'importance.

Avec le début des nouvelles pratiques médicales, les gens ont commencé à moins dépendre de l'utilisation des herbes. Dans certains pays, il était même illégal d'utiliser la médecine par les plantes. Les plantes étaient considérées comme de qualité inférieure. De nombreuses personnes qui avaient recours aux plantes pour se soigner étaient dorénavant accusées de sorcellerie.

Ce n'est qu'à partir des années 1960 et 1970 que les herbes ont commencé à revenir sur le devant de la scène. L'utilisation des herbes a recommencé à devenir populaire. De nos jours, les gens se rendent compte que de nombreuses maladies sont mieux traitées par les plantes que par d'autres médicaments. De plus, lorsqu'elles découvrent que de nombreux médicaments sur ordonnance se basent sur un remède naturel à base de plantes, certaines personnes abandonnent les médicaments et commencent à utiliser uniquement des herbes naturelles.

Curieusement, les herbes n'ont jamais abandonné la casserole. Que ce soit pour donner du goût à un gâteau ou une tarte ou assaisonner un ragoût, les herbes ont toujours été présentes dans la cuisine.

Chapitre 2 – Les herbes dans la cuisine

Tous ceux qui ont déjà cuisiné ou préparé un gâteau savent très bien que la nourriture est meilleure assaisonnée. Cela peut être aussi simple que d'ajouter du sel et du poivre, ou aussi complexe que d'utiliser un mélange d'épices pour obtenir une saveur parfaite. Certaines personnes l'ignorent, mais le poivre est une herbe.

Le poivre est une baie de la plante *Piper Nigum*, ou poivrier. Le poivre noir et le poivre blanc sont issus de la même plante. Les baies qui ne sont pas mûres sont utilisées pour fabriquer le poivre noir, et les baies mûres de couleur rouge sont utilisées pour fabriquer le poivre blanc.

En plus de la plante naturelle qu'est le poivre, de nombreuses autres herbes sont utilisées dans la création de chef d'œuvres culinaires. La noix de muscade, le clou de girofle et la cannelle sont communément employés dans la cuisine. La sauge, l'origan et le basilic sont également très populaires.

À mesure que les gens ont commencé à découvrir la saveur prononcée des herbes, de plus en plus de plats extraordinaires ont vu le jour. Que serait un sandwich au roastbeef sans raifort ? Essayez de cuisiner une saucisse de petit-déjeuner sans sauge. Le pain aux herbes serait juste un pain normal sans les délicieuses petites herbes.

L'une des propriétés les plus bénéfiques des herbes, c'est qu'elles ne contiennent aucune calorie, aucun acide gras, pas de cholestérol et en général, rien de mauvais. Elles apportent uniquement un goût unique qui éveille nos papilles.

Lorsque vous utilisez des herbes pour cuisiner, souvenez-vous qu'un petit peu suffit. Une quantité excessive peut masquer le goût naturel des aliments. Le concept de l'utilisation des herbes est de mettre en valeur les saveurs naturelles. Par conséquent, un excès d'herbes peut masquer le goût de la nourriture et gâcher un plat.

Il existe même une plante aussi sucrée que le sucre mais sans les calories et qui s'appelle STÉVIA. Bien que cette herbe ne puisse pas être commercialisée comme édulcorant alimentaire, elle peut être employée comme substitut du sucre. Une feuille est suffisamment sucrée pour sucrer un verre de limonade. Vous pouvez l'utiliser dans les sauces et vinaigrettes au lieu du sucre pour réduire les calories.

De nombreuses marinades pour viandes sur le marché doivent leur saveur aux herbes naturelles. Vous pouvez utiliser de l'aneth et du citron pour le poisson. Le safran est toujours un bon choix dans le riz. Un rôti de porc ou d'agneau au romarin vous mettra l'eau à la bouche. Il existe tellement d'herbes et de plantes sur la planète qu'il en a forcément une pour chaque plat que vous créez.

Disposer d'herbes dans la cuisine est une formidable expérience pour les cuisiniers amateurs comme pour les avertis. En utilisant le bon mélange d'herbes, vous pouvez préparer des marinades pour viandes, des bases pour ragoûts et soupes ou même une nouvelle saveur de café.

Chapitre 3 – Cultiver un jardin aromatique

Penser à une promenade dans le jardin, une chaude journée d'été, ramène des souvenirs d'enfance enfouis. Penser à une promenade dans un jardin aromatique, avec de délicieuses senteurs qui se révèlent à chaque pas, est une expérience tout droit sortie d'un conte de fée. Vous pouvez créer votre propre conte de fée dans votre propre jardin.

Il y a de nombreux aspects à prendre en compte lorsque vous décidez de cultiver un jardin aromatique. Le premier est l'emplacement. Vous devez garder à l'esprit que la plupart des herbes du jardin seront employées dans la cuisine, et que le meilleur endroit est par conséquent la cuisine.

Il est sage de choisir une partie du jardin qui se trouve à proximité de la porte, afin d'avoir les herbes à disposition lorsque vous cuisinez. En effet, un accès facile est essentiel afin de les utiliser autant que possible dans vos plats. Si les herbes sont à quelques pas de la cuisine, vous les utiliserez plus facilement. Si vous devez traverser le jardin pour aller les chercher, vous n'aurez peut-être pas tendance à les utiliser pour agrémenter vos plats.

Nul besoin de disposer de plusieurs hectares pour avoir un fantastique jardin aromatique. Une surface de cinq pieds carrés est suffisante pour planter les herbes les plus communes. Souvenez-vous que les herbes ont tendance à s'étendre rapidement lorsqu'elles poussent. Vous pouvez commencer avec cinq pieds et au bout de quelques mois, tout l'espace sera occupé.

Un endroit ensoleillé est un choix avisé pour votre jardin aromatique. C'est encore mieux s'il est partiellement ombragé l'après-midi. Les herbes adorent le soleil, mais un excès de soleil peut les faire faner ou germer trop vite. Une fois qu'une herbe commence à germer, elle devient ligneuse. Cependant, si vous priver vos herbes de soleil direct, vous obtiendrez de petites plantes frêles, ce qui n'est pas souhaitable dans un jardin aromatique.

En plus d'une pousse correcte, les huiles essentielles sont fondamentales pour donner aux herbes leurs délicieuses saveurs et succulents arômes. En plein soleil, les herbes développeront un feuillage luxuriant et des huiles intenses et créeront une explosion de saveurs lorsque vous les utiliserez dans la cuisine.

Le plus important lorsque vous envisagez de cultiver un jardin aromatique, c'est l'emplacement, l'emplacement, l'emplacement. Le bon emplacement fera toute la différence.

Vous pensez peut-être qu'étant donné que la plupart des herbes étaient à l'origine des mauvaises herbes (et dans certains cas toujours considérées en tant que telles), elles sont capable de pousser sur n'importe quel terrain. Vous devez vous rappeler

qu'il s'agit de plantes, et qu'elles doivent être traitées en conséquence. Vous devez si possible utiliser un fertilisant naturel. Les herbes apprécient un sol de type neutre. En ajoutant simplement du compost de feuilles mortes pour labourer la terre lors de la plantation, vos herbes pousseront mieux que jamais.

Plus la qualité du sol est bonne, plus votre jardin aromatique poussera. Cependant, la plupart des herbes poussent n'importe où. Vous constaterez peut-être même qu'elles pousseront à l'endroit que vous leur avez réservé mais aussi dans la pelouse, ce qui peut être très bénéfique car l'odeur est fantastique lorsque vous tondez le gazon. Le simple fait de frôler les feuilles aromatiques libère un parfum irrésistible dans l'air.

Le principal problème auquel se heurtent de nombreux jardiniers débutants est de choisir quelles espèces planter et quelles espèces éviter. Il n'est pas conseillé d'essayer toutes les herbes à la fois. La meilleure façon de profiter de votre jardin culinaire est de choisir quatre ou cinq variétés résistantes que vous utiliserez dans la cuisine, afin de vous permettre de vous initier aux bases de la culture d'un jardin aromatique. Il s'agit d'une fantastique expérience dont vous pourrez profiter toute l'année.

Certaines des variétés les plus résistantes comprennent le basilic, l'origan et la menthe. La plupart des herbes sont suffisamment robustes pour pousser n'importe où dans le pays. Certaines espèces nécessitent un climat tropical pour pousser. Vérifiez les zones de rusticité des plantes que vous souhaitez cultiver avant de les acheter, afin d'éviter une potentielle déception.

Cultiver un jardin aromatique n'est pas difficile du tout, car la plupart des herbes se cultivent elles-mêmes.

Une fois que vous avez choisi un endroit ensoleillé pour le jardin, assurez-vous de labourer la terre en douceur. La terre peut également être enrichie en nutriments si vous le souhaitez. Vous avez simplement besoin d'un fertilisant de jardin standard.

Vous pouvez commencer à faire pousser les herbes à l'intérieur de la maison pendant l'hiver, six semaines avant le dernier gel, ou vous pouvez semer les graines directement dans la terre. Si vous amorcez les graines dans la maison, assurez-vous que les plantes soient suffisamment robustes pour être transplantées. Certaines plantes n'apprécient pas d'être déplacées une fois qu'elles ont commencé à pousser. Les variétés faciles, comme la famille de la menthe, ne craignent pratiquement rien et il semble que rien ne peut les tuer.

Les herbes que vous plantez directement dans le jardin ne doivent pas être plantées avant la fin du dernier gel. Le sol doit être chaud et prêt à être cultivé. Si vous plantez trop tôt, les graines risquent de pourrir et de ne pas germer. La manière la

plus facile de réussir est de commencer à faire germer les graines à l'intérieur, afin d'éviter les aléas de la météo et la mort des graines.

Pour commencer à cultiver en intérieur, mieux vaut utiliser des bacs à jardiner. Vous pouvez noter la variété des graines que vous avez plantées sur chaque bac, afin de les identifier facilement. Au début, toutes les herbes se ressembleront. Vous pouvez acheter des bacs à réserve d'eau ou assurer un arrosage constant. Les herbes ne sont vraiment pas difficiles à cultiver, il faut juste de la patience.

Vous devez utiliser un milieu stérile pour faire germer les graines, ce qui peut être obtenu avec une bonne terre de rempotage. Une terre pleine de morceaux de bois et autres résidus est susceptible d'être contaminée et ne représente pas une bonne terre de rempotage pour démarrer la pousse des graines.

Vous pouvez utiliser cette terre pour un usage ultérieur lorsque vous plantez vos herbes, mais ne l'utilisez pas pour faire germer les graines. Certaines personnes ont réussi à cultiver des graines avec ce type de terre, mais d'autres ont été très déçues. Il est toujours plus sûr d'acheter une bonne terre de rempotage non contaminée.

Vous pouvez ajouter environ deux pouces de terre dans les bacs, afin de permettre aux herbes de fabriquer un système racinaire correct. La vie des plantes se trouve dans ses racines, et il convient de vous assurer que ces dernières peuvent s'étendre.

L'arrosage d'un nouveau système de culture peut être délicat, c'est pourquoi je recommande l'utilisation d'un système de réserve d'eau, afin que la terre ne sèche pas et ne soit pas non plus trop humide. Ce système garantit le juste degré d'humidité nécessaire à la germination des graines.

Certaines personnes installent des coussins chauffants sous les bacs pour conserver la chaleur de la terre. Ceci n'est pas nécessaire pour la germination, mais il est conseillé de couvrir les bacs à l'aide d'une sorte de couvercle, inclus avec la plupart des bacs. Si votre bac n'en a pas, vous pouvez en fabriquer un avec un film alimentaire ou emballage en plastique. Assurez-vous simplement de retirer le plastique lorsque les plantes commencent à sortir.

Certaines herbes peuvent mettre jusqu'à deux semaines à germer. Lorsqu'elles le feront, vous verrez des petites pousses partout. N'essayez pas encore de les espacer, mais retirez le plastique ou le couvercle. Petite astuce, étant donné que les plantes étaient dans un endroit chaud lorsque le plastique ou couvercle était en place, vous pouvez commencer par retirer le couvercle quelques heures par jour pendant quelques jours afin de laisser aux jeunes pousses le temps de s'acclimater.

Cela permettra aux graines de s'habituer à l'air plus frais de la maison, et conservera l'humidité supplémentaire nécessaire aux plantes lorsqu'elles poussent.

Il n'est pas nécessaire de fertiliser les jeunes pousses à ce stade. Cette étape arrivera bien assez vite, mais il est nécessaire que les herbes soient plus résistantes et plus grandes. Lorsque les premières vraies feuilles se sont formées (pas pendant leur formation, mais lorsqu'elles sont déjà formées), vous pouvez commencer à retirer les herbes en trop. Espacez les herbes d'environ deux pouces ou plus. Souvenez-vous que les herbes naturelles sont des mauvaises herbes, et que les plus fortes survivront.

Les nouvelles herbes sont un peu capricieuses. Vous ne pouvez pas les ignorer en espérant qu'elles survivent. Elles ont besoin d'un éclairage et d'un arrosage adéquat. Lorsqu'elles seront un peu plus grandes, elles devront être transplantées dans des récipients pour qu'elles deviennent encore plus résistantes pour la vie en extérieur.

La terre que vous utiliserez pour transplanter les jeunes herbes devra être légère et meuble. Les racines doivent pouvoir respirer et ne pas se noyer. En outre, un drainage adéquat est nécessaire lorsque vous repotez les herbes. Utilisez des pots assez petits. La plante doit développer un bon système racinaire, mais il faut également l'obliger à pousser vers le haut.

Pendant le processus de maturation des herbes, vous devrez les habituer à l'extérieur. Vous pouvez simplement les mettre dehors pour qu'elles respirent l'air pur. Lorsqu'il fait suffisamment chaud, vous pouvez les installer au soleil afin de les acclimater.

Si vous omettez cette étape, les herbes peuvent subir un choc. En les installant directement dans le jardin sans acclimatation progressive, vous pouvez causer la mort des jeunes pousses qui ne sont pas habituées aux nuits fraîches et aux journées ensoleillées. Ceci provoque une situation de choc que les herbes n'apprécient pas.

Une fois les plantes acclimatées pendant environ une semaine, vous pouvez commencer à les transplanter dans le jardin. Choisissez l'endroit où vous souhaitez planter chaque plante. Je vous garantis qu'elles ne s'y limiteront pas. Les herbes naturelles ont tendance à se répandre et elles le feront à coup sûr, de partout si vous les laissez faire. Ce qui est agréable avec les herbes, c'est que vous les plantez pour les utiliser. Afin d'utiliser les herbes, vous devez les tailler. Taillez-les pendant la pousse et lorsqu'elles se répandent, afin de garder votre jardin aromatique sous contrôle.

Vous pouvez toujours les faire pousser dans un récipient, si vous souhaitez vous assurer que la pousse et l'épandage n'échappent pas à tout contrôle.

Chapitre 4 – Récolter les herbes

L'un des principaux avantages de la culture d'un jardin aromatique, c'est de pouvoir utiliser les herbes. D'une feuille de mélisse dans une tasse de thé à du basilic dans une sauce marinara, les herbes apportent des saveurs exquises

Voici un exemple parfait pour vous convaincre de cultiver un jardin aromatique : imaginez une chaude journée d'été où la seule chose qui peut vous rafraîchir est un verre de thé glacé. Vous pouvez infuser le thé, le verser sur des glaçons, ajouter une feuille de stévia et de mélisse, et vous obtiendrez un délicieux verre de thé glacé sucré au citron.

Il est important que vous compreniez quelque chose au sujet de la récolte des herbes. Vous devez le faire fréquemment pour permettre à la plante de continuer de pousser. Une fois qu'une herbe commence à fleurir, elle ne produira plus de feuilles. Tailler régulièrement les herbes les empêchera de fleurir.

Il existe trois sortes d'herbes différentes :

1. Herbacées; ces plantes meurent en hiver et repoussent au printemps. Elles n'exigent pas de taille soignée. Vous pouvez juste prendre ce dont vous avez besoin et elles continueront de pousser. Il est conseillé de laisser au moins quelques feuilles, notamment au printemps, pour permettre aux nouvelles feuilles de pousser. Ces herbes sont très bien adaptées à la pousse en récipients, en particulier les variétés de menthe.
2. À feuilles persistantes; ces herbes exigent une taille au moins une fois par an. Vous pouvez le faire plus régulièrement, ce que vous ferez sûrement si vous les employez dans la cuisine, mais vous devez également permettre à une partie de la plante de continuer de pousser. Vous devez retirer les vieilles pousses pour permettre aux nouvelles pousses de profiter du soleil sans être trop serrées.
3. Annuelles; les herbes annuelles doivent être plantées chaque année. Vous ne pourrez pas les conserver pendant l'hiver à moins de les installer à l'intérieur. Même si vous en prenez grand soin, ne soyez pas surpris(e) si elles commencent à dépérir.

Lorsque vous récoltez les herbes de votre jardin, prenez simplement ce dont vous avez besoin immédiatement, afin de permettre aux plantes de continuer à produire pendant la saison de pousse. Vous pouvez récolter plus tard dans l'année pour l'hiver.

Lorsque vous récoltez les herbes pour l'hiver, prenez les quantités dont vous avez besoin. Assurez-vous que les herbes soient parfaitement sèches avant de les conserver.

Chapitre 5 – Faire sécher les herbes

La récolte des herbes n'est pas difficile. Une simple incision et c'est fait. Sécher les herbes peut être plus délicat si vous ne savez pas comment vous y prendre. Il suffit de vous rappeler qu'une herbe est comme n'importe quelle plante, et vous comprendrez mieux comment les manipuler.

Vous devez d'abord rassembler les herbes que vous allez faire sécher. Il est conseillé de couper quelques tiges plus longues plutôt que de nombreuses petites. Vous devez ensuite suspendre les herbes à l'envers dans un endroit bien ventilé. Ne les accrochez pas en plein soleil. Même si le soleil contribue à la bonne pousse des plantes, il peut leur faire perdre de la force lorsqu'elles sèchent.

Une fois que vous aurez coupé quatre ou cinq longues tiges (de 8 à 10 pouces) de l'herbe souhaitée, secouez-les doucement afin de vous assurer qu'il ne reste pas d'insectes sur les feuilles ou les branches. Retirez toutes les feuilles abimées ou mortes, et retirez toutes les feuilles des trois derniers pouces de la tige afin de pouvoir attacher les tiges ensemble par l'extrémité. Pour ce faire, vous pouvez utiliser de la ficelle ou un élastique.

Une fois que vous aurez attaché les herbes en ballots, insérez-les dans un sac en papier brun que vous aurez perforé par endroits pour la ventilation. Fermez le sac en laissant sortir les bouts des tiges dénudés de leurs feuilles. Vous pouvez ensuite suspendre le sac à l'envers avec la même ficelle que vous avez utilisée pour former des ballots. Surveillez attentivement les herbes pendant qu'elles sèchent afin qu'elles ne moisissent pas. Une fois entièrement sèches, vous pouvez les préparer pour les conserver. Ce processus peut prendre une à deux semaine(s), il suffit juste de faire preuve de patience.

Vous pouvez également sécher les herbes à l'air. Le séchage à l'air consiste simplement à étaler les feuilles des herbes sur des tamis pour que l'air puisse pénétrer des deux côtés de la feuille. Les herbes sècheront ainsi de façon uniforme. Il est conseillé d'utiliser un tamis différent pour chaque sorte d'herbe afin d'éviter de sécher votre menthe poivrée et votre origan ensemble, ce qui pourrait donner lieu à des plats italiens aux saveurs plutôt étranges !

Ne commettez pas l'erreur de penser que vous n'utiliserez pas beaucoup d'herbes. En été, lorsque vous disposez d'un bon approvisionnement en herbes fraîches,

vous ne vous rendez peut-être pas compte de la quantité d'herbes que vous utilisez, étant donné que la plante pousse constamment et renouvelle votre approvisionnement.

Les herbes sèches sont plus fortes que les fraîches. Les herbes fraîches contiennent de l'eau, tandis que les herbes sèches contiennent une huile essentielle plus

concentrée. Vous verrez que vous n'aurez pas besoin d'autant d'herbes sèches pour donner du goût à vos plats.

Cependant, étant donné que vous avez la capacité de conserver vos propres herbes, assurez-vous d'en savoir suffisamment jusqu'au printemps suivant.

Il existe une fausse idée concernant la possibilité de sur-sécher ou de chauffer les herbes pour les obliger à sécher. Il ne s'agit pas de la meilleure façon de sécher vos herbes. La chaleur peut éliminer les huiles essentielles responsables de la délicieuse saveur et de l'arôme des herbes. L'utilisation d'un système de séchage qui élimine l'élément qui rend les herbes aussi intéressantes n'a aucun sens.

Le plus important dans tout ça est de vous assurer que les herbes sont conservées dans un endroit chaud, sec et ventilé pendant le processus de séchage.

Chapitre 6 – Conserver les herbes

Pour conserver les herbes que vous avez récoltées, il existe plusieurs méthodes à envisager. Certaines fonctionneront mieux que d'autres, il s'agit juste d'une question de préférence. Vous pouvez lire ce qui suit et choisir la méthode qui vous convient.

La première méthode, que la plupart des gens trouvent très facile, est la congélation. Il existe deux façons de congeler des herbes. Vous pouvez récolter des feuilles fraîches et les disposer sur une plaque dans le congélateur. Une fois les feuilles entièrement congelées, placez-les dans un sac de congélation, ajoutez une étiquette avec la date et le contenu et rangez le tout dans le congélateur. Ne vous attendez pas à ce que les herbes aient l'aspect ou la texture des herbes fraîches lorsque vous les décongèlerez, mais vous pouvez tout de même les utiliser dans la cuisine.

L'autre manière de congeler les herbes fraîches est ma préférée. Remplissez un bac à glace avec les feuilles ciselées de l'herbe de votre choix. Ajoutez de l'eau et placez le bac au congélateur. Une fois les glaçons congelés, séparez-les et placez-les dans des sacs de congélation étiquetés. Vous pouvez ensuite utiliser un glaçon à la fois pour l'ajouter à vos ragoûts, soupes ou autres plats.

Vous pouvez également conserver les herbes sèches dans le congélateur, ce qui leur évitera de rancir si elles sont conservées pendant longtemps. Il s'agit d'une excellente précaution si vous n'avez pas laissé sécher les herbes suffisamment longtemps. Parfois, vous pensez que les herbes sont sèches, mais vous constatez par la suite qu'elles moisissent une fois en pot, ce qui veut dire que de l'humidité était encore présente dans les feuilles. En congelant les herbes sèches, l'humidité restante n'affectera pas les herbes.

Il est souvent facile de conserver les herbes sèches dans des récipients. Les meilleurs récipients sont ceux qui ne permettent pas le passage de lumière. Les pots à pharmacie avec des couvercles très serrés ou même avec un joint en caoutchouc sont des récipients de conservation idéaux. Dans un pot ou une bouteille de couleur foncée, la lumière ne peut pas atteindre les herbes. En outre, assurez-vous de bien refermer le couvercle pour empêcher l'air d'entrer.

NOM	USAGE	TYPE
Angélique	Confitures, Boissons, Sucreries	Bisannuelle
Basilic	Sauces, Ragoûts, Salades	Annuelle
Laurier	Soupes, Sauces, Fruits de mer	Annuelle (sauf à l'intérieur)
Ciboulette	Salades, Soupes, Fromages, Œufs	Vivace
Aneth	Soupes, Salades, Sauces	Annuelle
Fenouil	Viandes, Pâtisserie, Poisson, Saucisses	Annuelle
Mélisse	Salades, Thés, Sauces	Vivace
Marjolaine	Soupes, Sauces, Légumes	Annuelle
Menthe(s)	Thés, Confitures, Sucreries	Vivace
Origan	Plats italiens, Sauces	Vivace
Persil	Salades, Garniture, Sauces	Annuelle
Romarin	Viandes, Sauces, Agneau	Annuelle
Sauge	Saucisses, Poisson, Ragoûts	Vivace
Sarriette	Farces	Vivace (annuelle en climat froid)
Stévia	Boissons, Sauces, Soupes	Vivace
Estragon	Salades, Poisson, Viandes	Vivace
Thym	Farces, Soupes, Viandes	Vivace
Verveine (citronnée)	Sautés, Thés	Annuelle

Conserver les herbes dans de l'huile est également une bonne solution pour en garder la saveur. Du moment que l'huile reste fraîche, vous pouvez conserver les herbes. Assurez-vous que les feuilles soient sèches et insérez-les dans un pot rempli d'huile. Ce processus conservera la saveur. Si l'huile n'est plus bonne, ce qui se produit généralement au bout d'environ six mois, les herbes doivent être jetées. L'un des avantages de conserver les herbes dans l'huile est que vous obtiendrez une excellente huile aux herbes pour cuisiner.

Chapitre 7 – Ajouter des herbes à la casserole

Un cuisinier débutant peut rencontrer des difficultés pour faire bouillir de l'eau. Ajoutez des herbes à la casserole et vous obtiendrez une excellente base de soupes. Tous les plats peuvent être améliorés grâce aux herbes. Leur saveur naturelle ajoute la touche nécessaire pour compléter un repas.

Les herbes comme l'origan et le basilic constituent la base de nombreux plats italiens. La coriandre et le cumin donnent leur saveur si authentique aux spécialités mexicaines. Les épices exotiques comme le piment de Jamaïque et le gingembre peuvent embellir la cuisine et sont un régal pour les papilles.

En cuisine, il existe une différence entre les herbes fraîches et sèches. Les herbes fraîches apportent une délicate saveur, étant donné que l'huile essentielle est moins concentrée que dans le cas des herbes sèches. En règle générale, il est conseillé d'utiliser 1 cuillère à café d'herbes sèches ou 1 cuillère à soupe d'herbes fraîches.

Voici quelques herbes et leurs usages en cuisine.

Ne vous limitez pas à cette liste. Essayez, découvrez, expérimentez !

Chapitre 8 – Mélanges d'herbes maison

Vous pouvez mélanger les herbes pour créer des saveurs et odeurs différentes. Certaines des plus populaires semblent se compléter entre elles et se marier à la perfection avec certains plats.

Certains d'entre nous optent pour le naturel. Grâce aux provisions infinies d'herbes fraîches que vous pouvez faire sécher, les mélanges que vous pouvez créer pour les dips, sauces, apéritifs et pâtes à tartiner n'ont aucune limite. J'ai inclus certaines de mes recettes favorites pour vous donner une idée de ce que vous pouvez faire avec les herbes que vous cultivez.

Assaisonnement pour tacos

2 cuillères à café de bouillon de bœuf ou de poule (en poudre ou granules)

4 cuillères à café de fécule de maïs

1/4 de tasse d'oignons déshydratés

4 cuillères à soupe de chili en poudre

3 cuillères à café de cumin moulu

3 cuillères à café d'ail déshydraté

2 cuillères à café de flocons de piment rouge déshydratés (optionnel)

1-1/2 cuillère à café d'origan séché

Mélangez le tout. Conservez le mélange dans un pot ou un sachet jusqu'à son utilisation. Ajoutez trois cuillères à soupe de ce mélange à une livre de bœuf haché et une tasse d'eau. Laissez revenir jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Poivrez à votre goût.

Assaisonnement pour tarte à la citrouille

5 T. de cannelle moulue

4 t. de gingembre moulu

2 t. de clous de girofles moulus

2 t. de noix de muscade moulue

2 t. de piment de Jamaïque moulu

Utilisez ce mélange pour préparer des tartes à la citrouille lorsque vous avez besoin d'épices. Deux cuillères à café suffisent pour chaque tarte.

Assaisonnement aux cinq épices orientales

1 cuillère à soupe de poivre moulu

1 cuillère à soupe de clous de girofles moulus

1 cuillère à soupe de cannelle moulue

1 cuillère à soupe de gingembre

1 cuillère à soupe de fenouil moulu

Il s'agit de l'assaisonnement principal de nombreux plats orientaux. Je l'utilise dans tous mes plats sautés.

Vous pouvez élaborer de nombreux plats vous-même au lieu de les acheter tout prêts. Il est toujours plus avisé de manger frais. Lorsque vous goûterez la recette que vous aurez élaborée vous-même avec vos propres herbes, vous n'achèterez sans doute plus jamais la version toute-prête.

L'un des plats préférés de toute la famille est un riz d'accompagnement aux herbes, qui est extrêmement facile à préparer. Il suffit juste d'en connaître les ingrédients, et les voici.

Riz d'accompagnement aux herbes

1 livre de riz long grain (j'aime le riz sauvage ou le riz complet)

1 cuillère à soupe d'estragon séché

1 cuillère à soupe de céleri moulu

1 cuillère à soupe de ciboulette séchée

1/3 de tasse d'oignons séchés et émincés

1/3 de tasse de persil séché

Sel et poivre à votre goût.

Mélangez le tout et conservez le mélange dans un pot à l'abri de la lumière. Faites bouillir 1 1/3 de tasse d'eau. Ajoutez 1/2 de cuire pendant 20 minutes. Mélangez avec une fourchette et servez.

Cette recette vous permettra d'élaborer votre propre assaisonnement pour plats italiens.

Assaisonnement italien

4 cuillères à soupe d'origan

4 cuillères à soupe de marjolaine

4 cuillères à soupe de thym

4 cuillères à soupe de basilic

2 cuillères à soupe de romarin

2 cuillères à soupe de sarriette

Mélangez bien et utilisez cet assaisonnement dans vos sauces pour pâtes. Ce mélange est également excellent saupoudré sur des pâtes avec un peu d'huile d'olive vierge. Élaborez un plat complet en ajoutant 1 livre de saucisses italiennes,

1 tasse de parmesan ainsi que des oignons et poivrons verts sautés. Les enfants adorent ce plat. Faites-leurs plaisir en ajoutant des tranches de pepperoni.

Chapitre 9 – Ressources recommandées pour acquérir des graines et herbes

Il existe d'excellentes ressources pour acheter vos graines en ligne ou par courrier. Certaines de ces entreprises proposent également des herbes d'amorçage que vous pouvez commander selon les conditions météorologiques saisonnières. Les entreprises ci-dessous ont des années d'expérience et une solide réputation basée sur des herbes et plantes de qualité. Soyez tranquille, vous serez entièrement satisfait(e) de votre commande auprès de ces entreprises.

RICHTERS HERB SPECIALISTS

Cette entreprise existe depuis 1969 et se spécialise dans les herbes. Certaines sont très difficiles à trouver. Leur catalogue est fantastique car il est utile à la culture des herbes qu'ils vendent. Vous pouvez également commander des mottes d'herbes auprès de cette entreprise. J'ai personnellement passé commande chez eux et je n'ai jamais eu de problème. Vous pouvez facilement vous laisser entraîner par la grande variété de produits offerts par Richter. Du matériel de culture et d'excellents livres sont également proposés.

JOHNNY'S SELECTED SEEDS

Il s'agit d'une autre entreprise excellente qui propose une grande variété de graines pour les jardiniers amateurs. Johnny's propose également une gamme pour les producteurs professionnels et des produits biologiques pour le jardin. L'entreprise propose aussi une grande sélection de matériel pour la germination des graines.

SAND MOUNTAIN HERBS

Sand Mountain propose une liste exclusive d'herbes, destinées à la cuisine comme à l'usage médicinal. La liste est longue et contient pratiquement tout. Si vous cherchez une grande variété de choix, Sand Mountain est la boutique qu'il vous faut.

THE THYME GARDEN HERB COMPANY

Cette entreprise possède l'une des plus grandes sélections d'herbes que je connaisse, à part Richter's. Vous trouverez les descriptions des herbes, la saison de pousse et les utilisations de toutes les herbes qu'ils proposent. Le catalogue contient de nombreuses informations pour les jardiniers amateurs.

Chapitre 10 – Ressources pour acquérir des herbes déshydratées

Nos conditions de vie ne sont peut-être pas adaptées à la culture de toutes les herbes. Certes, c'est une source de déception, mais il existe une solution. De nombreuses entreprises offrent une grande variété d'herbes déshydratées pour que vous puissiez tout de même profiter de cette expérience culinaire.

Vous pouvez commander en gros chez certaines entreprises mentionnées ci-dessous. La plupart de ces entreprises offrent également une grande variété d'herbes médicinales et d'huiles essentielles. Les herbes sont de plus en plus demandées car le grand public commence à découvrir les remèdes à base de plantes. De plus en plus de personnes se rendent compte que les herbes peuvent remplacer certains médicaments sans ordonnance, et qu'elles sont beaucoup plus sûres que ces derniers.

Voici certaines des entreprises qui proposent des herbes séchées de qualité.

SAN FRANCISCO HERB COMPANY

Établie en 1973, cette société est leader sur le marché des herbes séchées.

San Francisco Herb propose des herbes pour la cuisine, les pots-pourris et l'usage médicinal. Des thés en vrac et en sachet sont également disponibles. Vous trouverez également des mélanges d'épices pour cuisiner, préparer des marinades, utiliser lors d'un barbecue et toutes sortes d'expériences culinaires.

MONTEREY BAY SPICE COMPANY

Vous pouvez commander des épices en gros chez Monterey Bay. Des mélanges pour pots-pourris sont également disponibles. Leur catalogue contient aussi de nombreux thés et épices. L'entreprise propose entre autres des pots de conservation pour maintenir la fraîcheur de vos herbes séchées.

SPICE MASTER

Cette société propose des herbes et épices du monde entier, et des assaisonnements et mélanges pour tous les goûts. Vous pouvez commander tout ce que vous souhaitez, du piment de Jamaïque aux gousses de vanille. La sélection est même un peu impressionnante. Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez chez Spice Master, il est peu probable que vous le trouviez ailleurs.

Chapitre 11 – L'armoire à pharmacie des plantes

Aucun ouvrage sur les herbes ne serait complet sans traiter des remèdes à base de plantes utilisés de nos jours. De nombreuses personnes trouvent que les remèdes à base de plantes sont plus bénéfiques que les médicaments ordinaires. Ils provoquent moins de réactions allergiques et ont très peu d'effets secondaires, voire même aucuns. Certains médecins prescrivent même des remèdes à base de plantes lorsque les autres médicaments ne fonctionnent pas.

Ces informations sont accompagnées d'une sérieuse mise en garde. Ces informations sont à des fins de lecture et de connaissance générale, et ne sont en aucun cas présentées comme faits médicaux. En aucun cas une personne ne doit intégrer les remèdes à base de plantes décrits dans ce chapitre à son alimentation sans consulter d'abord un médecin. Les femmes enceintes ou allaitantes ne doivent jamais utiliser de remèdes à base de plantes sauf indication contraire de leur médecin.

Il existe toute sorte d'histoires de bonne femme au sujet des herbes qui guérissent la toux et les rhumes. Certaines personnes évoqueront le tonique de leur grand-mère qui soignait tous leurs maux. Ces remèdes à base de plantes sont encore utilisés par de nombreuses personnes de nos jours. Les impatientes pour soulager les irritations dues au sumac vénéneux ou l'églantier comme source de vitamine C sont des remèdes simples utilisés depuis des années.

De nombreuses herbes possèdent de puissantes propriétés de guérison. Ces herbes peuvent soulager les allergies, les éruptions cutanées et autres troubles. Certaines des herbes employées en cuisine et qui se trouvent peut-être même dans votre jardin peuvent contribuer à soigner des problèmes communs comme la toux, les piqûres d'abeilles et les muscles douloureux.

Il existe toujours un risque de réaction allergique inhérent à toute sorte de médicaments, qu'ils soient sur ou sans ordonnance ou même sous forme d'herbes naturelles. C'est pour cela qu'il est toujours avisé de consulter un professionnel de la santé avant d'essayer un traitement d'auto-médication par les plantes. Tout comme certaines personnes sont allergiques à des choses comme le lait et les fraises, il est possible de développer une allergie à la valériane ou à la bardane.

Pour la défense des remèdes à base de plantes naturelles, certains semblent être plus efficaces que les médicaments sur ordonnance. L'huile de clou de girofle peut soulager un mal de dent, tout comme n'importe quel gel. Le thé à la camomille fait des merveilles pour faciliter l'endormissement. La menthe poivrée peut se révéler plus efficace pour soulager les brûlures d'estomac que certains anti-acides. En faisant des recherches sur les remèdes à base de plantes, vous vous surprendrez du pouvoir de ces petites herbes sur votre santé.

Voici certaines plantes communes et les maladies qu'elles peuvent guérir.

Piment de Jamaïque	Bains de bouche, soulagement de la douleur
Anis	Faire bouillir des graines et les ajouter à du miel pour soulager la toux
Basilic (à éviter chez les femmes enceintes)	Thé pour les migraines. Douche pour la levurose.
Cumin	Soulage les douleurs menstruelles, favorise la menstruation
Piment de Cayenne	Soulage les douleurs arthritiques (peut faire baisser vos taux de sucre)
Céleri	Sédatif, hypertension, reins
Chicorée	Dissout les calculs rénaux, nettoie le foie
Coriandre	Prévient l'intoxication alimentaire
Clou de girofle	Mal de dents, aide à contrôler l'alcoolisme
Aneth	Insomnie
Fenouil	Mauvaise haleine
Ail	Antibiotique
Gingembre	Fluidifie le sang
Bains de bouche	Congestion thoracique, muscles douloureux
Raifort	Équilibre le système nerveux (un usage à long terme peut endommager le foie)
Réglisse	Fait baisser la fièvre
Origan	Brûlures et douleurs d'estomac
Menthe	Entorses
Moutarde	Indigestion
Noix de muscade	Mauvaise haleine
Persil	Fait baisser la fièvre, mal de dents
Poivre	Antioxydant
Romarin	Piqures d'insectes ou morsures
Sauge	Insomnie, dépression
Estragon	Antibiotique
Thym	Antioxydant
Curcuma	
Congestion thoracique	

Bien que ces herbes soient mentionnées pour leurs propriétés médicinales, vous devez consulter votre médecin avant d'y avoir recours.

Chapitre 12 – Résumé

Il existe de nombreuses herbes dans le monde entier. Que vous les appeliez herbes ou plantes, elles sont partout. Ces merveilles versatiles ont de multiples usages, de l'embellissement d'un paysage à l'assaisonnement d'un plat. Vous trouverez des herbes en pharmacie vendues comme remèdes à base de plantes. Leurs usages sont illimités.

Lorsque vous êtes dans votre jardin, l'anxiété et le stress de la journée s'envolent comme par magie. Les appels téléphoniques ou les embouteillages n'y ont pas leur place. C'est le moment de vous détendre et de profiter de la nature. L'arôme des herbes naturelles qui flotte dans l'air est suffisant pour que votre esprit s'évade vers des horizons lointains. Vous pouvez créer un véritable paradis grâce aux herbes que vous plantez dans votre jardin.

Les herbes n'ont pas besoin d'être plantées à un endroit spécifique de votre jardin. Vous pouvez planter des herbes comme l'échinacée et le calendula sur les parterres de fleurs. L'actée à grappe noire est une superbe toile de fond pour d'autres plantes à fleurs.

C'est un véritable plaisir de sortir et de mâcher un peu de menthe fraîche, ou d'ajouter du basilic frais à une délicieuse sauce pesto. Le fait de disposer d'une étagère complète d'épices fera de vous un cuisinier plus créatif. Vous constaterez que certaines herbes se mélangent harmonieusement, à l'instar des clous de girofle et de la cannelle, et du romarin et de l'origan.

À mesure que vous vous familiariserez avec les herbes et saveurs qu'elles ajoutent à vos plats, vous les utiliserez de plus en plus. Vous souhaiterez également ajouter de nouvelles variétés dans votre jardin. Le fait de savoir qu'il existe une herbe pour chaque plat, gâteau ou sorte de biscuits vous donnera envie de tirer le meilleur parti possible des herbes aromatiques.

Vous aurez envie d'essayer de nouvelles recettes uniquement pour expérimenter avec les herbes. Le goût frais des herbes se révélera dans chaque plat que vous créerez. Vos proches vous féliciteront pour vos mélanges d'assaisonnement.

Que vous décidiez de planter un jardin aromatique pour le plaisir ou que vous souhaitiez avoir des herbes à votre disposition, vos efforts seront récompensés. Vous pouvez même récolter des herbes et les sécher pour les offrir.

L'influence créative des herbes sur votre mode de vie n'a aucune limite.

Chapitre 13 – Ressources

J'ai inclus certaines ressources sur Internet pour des recherches et informations supplémentaires. J'espère que vous apprécierez le plaisir simple que la culture des herbes peut vous apporter.

The Herb Society of America

American Spice Trade Association

Henriette's Herbal Homepage

American Herb Association

Cooking With Herbs

Culinary Herbs

Ces sites Web vous fourniront de plus amples informations sur le monde merveilleux des herbes et de leurs usages. Vous y trouverez des recettes, des photos et même des traditions associées aux herbes. Cette liste ne constitue en aucun cas une liste officielle sur l'usage des herbes. Il existe des milliers de livres disponibles en librairie ou bibliothèque sur les herbes, les plantes culinaires et la culture d'un jardin aromatique.

Je vous recommande de continuer vos recherches sur les avantages de cultiver vos propres herbes dans votre jardin. Je ne saurais exprimer toute la joie et la satisfaction que vous ressentirez lorsque que vous vous promènerez dans votre jardin aromatique en respirant l'arôme de ces merveilleuses plantes. La sensation de détente et de paix peut devenir assez addictive lorsque vous commencez à cultiver et utiliser vos herbes.

Chapitre 14 – Exemples de recettes

Pesto

2 tasses de feuilles de basilic frais

1 / 2 tasse de parmesan frais (râpé)

1 / 2 tasse d'huile d'olive vierge

1/3 de tasse de pignons

3 gousses d'ail

Sel et poivre à votre goût

Ajoutez le basilic et les pignons dans un robot ménager et mixez. Ajoutez l'ail et mixez à nouveau. Versez l'huile d'olive petit à petit pendant le mélange. Ajoutez le parmesan et mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Salez et poivrez à votre goût et servez sur des pâtes chaudes.

Cette recette est plus facile à réaliser à l'aide d'un robot ménager. Vous pouvez utiliser un mixeur traditionnel mais vous devrez peut-être mixer plus longtemps.

Assaisonnement cajun

1/4 livre de sel kasher

1/2 tasse de chili en poudre

1/2 tasse de paprika

2 cuillères à soupe de poudre d'oignons

1/3 cuillères à soupe de cumin

3/4 cuillères à soupe de piment de Cayenne

1-1/2 cuillère à soupe de thym séché

2 cuillères à soupe de poivre noir grossièrement moulu

2 cuillères à soupe de basilic séché

2 cuillères à soupe d'origan séché

2 cuillères à soupe de coriandre moulue

1/2 cuillère à soupe de poivre blanc

Mélangez tous les ingrédients. Conservez le mélange dans un pot ou récipient hermétiquement fermé. Vous pouvez utiliser cette recette pour vos marinades pour poissons ou viandes.

Le substitut de sel idéal

1 cuillère à soupe de piment de Cayenne moulu

1 cuillère à soupe de poudre d'ail

1 cuillère à soupe de poudre d'oignons

1 cuillère à soupe de basilic séché

1 cuillère à soupe d'origan séché

1 cuillère à soupe de thym séché

1 cuillère à soupe de persil séché

1 cuillère à soupe de sarriette séchée

1 cuillère à soupe de macis moulu

1 cuillère à soupe de poivre noir fraîchement moulu

1 cuillère à soupe de sauge séchée

1 cuillère à soupe de marjolaine séchée

1 cuillère à soupe de zeste de citron séché

Mélangez le tout jusqu'à obtenir un mélange uniforme. Utilisez cet assaisonnement comme s'il s'agissait de sel.