Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de juillet 2021

Les fines herbes de finition

Ces fines herbes sont celles dont les arômes sont très volatils au point de quasi disparaître à la cuisson. Elles doivent donc être utilisées crues ou ajoutées à la toute fin de la cuisson d'un plat. Séchées, elles perdent très vite leur saveur. À la liste des herbes de finition, on doit ajouter le persil quoiqu'il soit le seul à garder sont arôme assez longtemps après le processus de déshydratation.

Aneth Aussi nommée fenouil bâtard, cette gracieuse ombellifère vous en donne pour votre argent. L'aneth est très apprécié dans les pays scandinaves et en Europe de l'Est. On utilise le feuillage avec le saumon (gravlax) ses tiges et ses ombelles dans les marinades, ses graines dans le pain, la choucroute ou en tisane pour la digestion. On consomme son feuillage frais, car séché, il perd vite son arôme délicat. On peut broyer ou moudre ses graines pour mettre dans des mélanges d'épices de type « garam massala ».

Couscous à l'aneth

Ingrédients
- Couscous (semoule), 1 tasse
- Aneth, 1 à 2 cuil. à soupe haché menu
- Ail, 1 ou 2 gousses hachées menu
- Bouillon de poulet (ou de légumes) bouillant, 1 ¾ tasse
- Poivre

Préparation
Mettez tous les ingrédients dans un joli saladier et remuez bien le tout. Couvrez et laissez gonfler 15 minutes. Excellente recette de camping, elle accompagne les poissons, brochettes, grillades et fruits de mer.

Basilic Son nom vient de *basileus* qui, en grec, signifie *roi* et c'est en roi qu'il est traité aux abords de la Méditerranée. Que ce soit dans une bonne salade de tomates arrosée d'huile d'olive, sur les pizzas ou dans la sauce tomate, le basilic symbolise le goût de l'été. Le pesto italien contient, en plus de l'ail, du basilic et de l'huile d'olive, des pignons et du parmesan. Je vous propose une recette de pesto modifiée dans laquelle vous pouvez mettre plusieurs variétés d'herbes lorsqu'elles sont disponibles en abondance.

Pesto aux herbes

Ingrédients
- Fines herbes telles que basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, origan, persil, 4 à 6 tasses
- Ail, de 4 à 8 gousses
- Graines de tournesol ou noix au choix (facultatif), 1/2 tasse
- Huile d'olive, près de 2 tasses au besoin

Préparation
Dans un robot, pulvériser les graines (ou noix), ajoutez l'ail et les herbes, puis l'huile au besoin jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Versez dans des moules à glaçons, congelez et rangez les cubes dans des sacs à congélation ou autres contenants.

Cerfeuil Le cerfeuil originaire de Russie fut ramené en Europe par les Romains. Avec son allure de dentelle, le cerfeuil donne dans la délicatesse, son arôme anisé est subtil et très volatil. Délectable en salade, dans les omelettes, avec le poisson poché, les sauces ou les potages à la crème.

On peut aussi faire un beurre au cerfeuil en l'incorporant (haché menu) à du beurre ramolli, lequel pourra être moulé, en boudin, dans une pellicule plastique (et réfrigéré). Ce beurre sera excellent sur les pommes de terre, le riz, etc. La recette qui suit est une façon très rafraichissante de déguster le cerfeuil.

Carpaccio de concombre au cerfeuil

Ingrédients
- Concombre anglais ou libanais, tranché très mince, assez pour couvrir le fond d'un plat de service
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 1 cuil. à thé
- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé
- Sel et poivre
- Vinaigre balsamique blanc ou de riz, 2 cuil. à soupe
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe
- Cerfeuil haché menu, 1 cuil. à soupe

Préparation
Disposez les tranches de concombre sur le plat de service en les superposant comme des écailles de poisson. Mélangez tous les autres ingrédients et versez sur les tranches de concombre. Laissez mariner, au frigo, au moins 1 heure.

Coriandre Que ce soit pour ses feuilles ou ses graines, c'est une des herbes les plus utilisées à travers le monde. Cilantro, persil chinois, c'est toujours de coriandre dont on parle. Originaire de l'Europe et du Moyen-Orient, elle a été introduite au Mexique et au Pérou par les conquistadores où elle est devenue partie intégrante de leur cuisine respective. On l'apprécie dans le guacamole, la salsa, le ceviche, en salade avec des agrumes et dans plusieurs plats asiatiques. Son goût change après une légère cuisson, il devient, pour certains, plus facile à apprivoiser.

Crevettes sautées à l'ail et à la coriandre :

- Crevettes non cuites décortiquées et épongées, 1 douzaine ou plus
- Fécule de maïs, 1 ou 2 cuil. à soupe
- Coriandre hachée menu, 1 à 2 cuil. à soupe
- Ail râpé, 2 gousses
- Sauce soya japonaise et poivre de Cayenne ou sel et poivre au goût
- Vin blanc, 1 à 2 cuil. à soupe
- Huile d'olive pour friture

Préparation
Passez les crevettes dans la fécule, faites-les sauter brièvement dans l'huile chaude, ajoutez les autres ingrédients, déglacez avec le vin blanc, remuez et laissez cuire 1 minute. Servez.

Estragon L'estragon apparait dès le XVe siècle dans les cuisines européennes. Son nom latin signifie « petit dragon ». On dit qu'il stimule l'appétit et qu'il soulage les coliques et les ballonnements. Il aurait aussi des propriétés antioxydantes et antifongiques. Avec son goût anisé plus prononcé que celui du cerfeuil, il peut, parfois, remplacer le basilic. Excellent dans les salades comme le céleri rémoulade, dans les trempettes et les sauces froides (tartare), avec les poissons pochés, le poulet, le riz, etc.

Sauce tartare au yogourt et à l'estragon :

Ingrédients
- Câpres hachées menu, 1 cuil à soupe (facultatives)
- Oignon haché menu, 1 cuil. à soupe
- Cornichons sucrés (haché) ou relish, 1 cuil. à soupe
- Estragon haché menu, 1 cuil. à soupe
- Moutarde de Dijon, 1 cuil. à thé
- Ail râpé, 1 gousse
- Mayonnaise, 2 cuil. à soupe
- Yogourt nature, 3 cuil. à soupe

Préparation
Mélangez tous les ingrédients et laissez macérer le tout au frigo de 1 à 2 heures. Excellente avec les poissons frits ou pochés, les fruits de mer, etc.

Bon appétit!