

LES AROMATES

Fiche technique n° ___

L'AIL



Origine

Probablement originaire d'Asie centrale, l'ail était connu et tenait une place de choix dans l'alimentation des ouvriers des pyramides 4 500 ans avant J.-C.

Présentation

Frais ou sec, l'ail se vend en tête (ou bulbe), chaque tête étant composée de gousses (ou caïeux) 8 à 16 protégées par une pelure fine et réunies dans une enveloppe commune.

En flocons, en poudre, haché, en pâte, en rouelle etc., séché, surgelé ou lyophilisé.

L'ail rose de Lautrec bénéficie d'un label.

Utilisation

L'ail peut être utilisé comme légume (en chemise) mais il est surtout consommé en condiment. Il aromatise grand nombre de préparations, crudités, vinaigrettes, marinades, charcuterie etc ..

Carte de visite de la cuisine provençale, cru ou cuit, il est indispensable à l'aïoli, au pesto, à la rouille et la tapenade.

Il aromatise aussi les plats comme la fondue savoyarde ainsi bien sûr que le gigot d'agneau.

Variétés

Il existe plus de 50 variétés d'ail dont les plus connues sont l'ail blanc, l'ail violet, l'ail rose.

ANETH

ou faux anis ou fenouil bâtard

Origine

Bassin méditerranéen et Asie occidentale

Cette plante annuelle est souvent confondue avec les feuilles poussant sur le fenouil.

Présentation

En graines ou en feuilles. Fraîches ou surgelées pour les feuilles. Entières ou moulues pour les graines.

Utilisation

Très appréciée en Russie et en Scandinavie, elle est connue en Europe depuis peu.

Les feuilles sont utilisées pour les fromages frais, les marinades les omelettes, les soupes froides, les feuilles de vigne farcies, le veau et la crème aigre à l'aneth pour accompagner le saumon mariné. Les graines entrent dans la fabrication du pain et la composition des ragoûts. Elles peuvent aromatiser le vinaigre dans lequel sont conservés les cornichons.



ANGELIQUE

Origine

Cette plante aromatique, originaire des pays nordiques

fut introduite en France par les Vikings.

Présentation

Les feuilles fraîches d'angélique sont comestibles, les tiges sont confites pour la pâtisserie et les graines sont utilisées séchées.

Attention, ne pas confondre la véritable angélique confite qui se reconnaît à ses nervures. Elle est beaucoup plus chère que ces lamelles de melon confites et colorées en vert, improprement appelées angéliques.

Utilisation

Les feuilles sont utilisées pour les salades et les court-bouillons quand elles sont fraîches et en infusion quand elles sont sèches. Les tiges creuses confites servent pour la pâtisserie et la confiserie.

Les graines séchées aromatisent certaines eaux-de-vie telles, la vodka, le gin et certains vermouths.

BASILIC dit " herbe royale "



Origine

Plante originaire de l'Inde, cultivée en Egypte et en Grèce. Son nom grec *basilikos* signifie « roi »

Présentation

En feuilles entières, fraîches, en brisures de feuilles séchées ou surgelées.

Utilisation

C'est le complément « naturel » de la tomate, de l'ail et de l'huile d'olive dans la cuisine méditerranéenne.

Par exemple, le pistou français à base d'ail, d'huile d'olive et de basilic écrasé sert de condiment à la soupe de légumes du même nom. C'est une variante du pesto italien, sauce froide avec en plus parmesan et pignons qui accompagnent les pâtes. On le retrouve avec les poissons, les pâtes, les marinades, les court-bouillons, les ragoûts et les salades.

Variétés

Basilic grand vert, fin vert, pourpre opale, pourpre frisé pour les plus connues.

CAPRE



Origine

C'est le bouton floral du câprier originaire du pourtour méditerranéen qui servait déjà à relever les sauces dans la cuisine romaine. On les récolte aujourd'hui en Europe méridionale et en Afrique du Nord.



Présentation

Confites au vinaigre ou en saumure ou conservées au vin. Plus leur taille est petite, plus elles sont chères et leur arôme prononcé car concentré.

Utilisation

Pour les sauces de poisson froides ou chaudes, pour les pizzas et les pâtes dans la cuisine italienne. Elles sont essentielles dans le steak tartare, la tapenade, l'anchoïade et la sauce grenobloise.

CAPUCINE

Origine



Originnaire du Pérou, petite fleur orange dont on consomme le bouton, les graines et les pétales.

Présentation

En feuille fraîche pour les salades ou séchée. En graine verte ou séchée et moulue. En bouton floral. La capucine est utilisée comme le câpre sans en avoir la finesse. Le terme câpre capucine est illégal.

CERFEUIL

Origine

Plante à l'état sauvage en Russie qui fut introduite en France par les Romains.

Présentation

Les feuilles sont fraîche, séchées, surgelée ou concassées et déshydratée.

Utilisation

Il s'utilise comme le persil mais avec beaucoup plus d'arôme. Pour les potages (en peluche), les poissons, la vinaigrette et les salades, les fromages frais. les poissons fumés, les sauces et ragôts et la salade verte.



CIBOULE ou cive dite improprement petite échalote

Origine

La plante de la même famille que la ciboulette, donc de l'oignon, est originaire du Sud-Ouest de la Sibérie et de Chine.

Présentation

Comme la ciboulette dont elle se différencie par l'absence de bulbe. En effet a base légèrement renflée avec des racines, la fait ressembler à un tout petit poireau.

Utilisation

Saveur entre la ciboulette et l'oignon.



CIBOULETTE

Origine

Plante aromatique originaire d'Orient, d'Asie septentrionale et de Chine, qui pousse en touffe facilement partout.

Présentation

De la même famille que l'oignon, on utilise les tiges (appelées aussi feuilles) fraîches, déshydratées ou surgelées et aussi le bulbe quand celui-ci est assez volumineux. Parfois également, la fleur, comestible, sert à flatter le palais autant que l'œil.

Utilisation

Les tiges: ciselées pour obtenir un goût léger d'oignon sur les salades et crudités estivales, mais aussi pour agrémenter les soupes, les omelettes (aux fines herbes), les sauces, les pâtes, les poissons et les fromages frais.



CITRONNELLE ou jonc odorant

Origine

De Malaisie et des pays tropicaux, plante aromatique dans la cuisine indonésienne et chinoise, elle est connue comme huile essentielle en Europe. Aujourd'hui, la citronnelle est très utilisée pour combattre l'érosion des sols grâce à ses racines.

Présentation

Elle se présente en tiges de 40 à 60 cm, de couleur vert jaunâtre. La base bulbeuse de couleur crème constitue la partie la plus comestible. Son odeur citronnée aide à ne pas la confondre avec la cive, oignon blanc jaune que l'on trouve en été. On peut trouver la citronnelle fraîche, séchée ou en conserve.



Utilisation

Séchée, on la sert en infusion. Fraîche on l'utilise dans les soupes, ragoûts, poissons et volaille. Dans la cuisine asiatique, elle accompagne poissons et viandes grillées.

CORIANDRE ou persil chinois

Origine

D'Europe méridionale et du Moyen-Orient, la coriandre est une des plantes aromatiques les plus répandues dans le monde.

Présentation

En bouquet frais, les feuilles légèrement anisées ressemblent en plus petit, au persil plat.

En feuilles entières ou concassées et surgelées.

En graines entières ou en poudre, donne un goût rappelant l'orange amère.

Utilisation

On l'utilise comme le persil ou le cerfeuil dans les salades, les viandes et charcuteries, également dans les court-bouillons. Les graines aromatisent certains pains spéciaux, les gâteaux, biscuits et pains d'épices. Elles font parties de nombreux mélanges d'épices et de nombreuses poudres de curry. Elles parfument aussi le gin, l'izarra, la chartreuse et le cordial Médoc.

ECHALOTE

Origine

Cette plante potagère à bulbe de la même famille que les oignons est originaire du Proche Orient. Elle est très appréciée de la Grèce antique puis des Romains qui la considéraient comme aphrodisiaque.

La subtilité de sa saveur parfumée et sa plus grande digestibilité par rapport

à l'oignon en font une plante très prisée dans la cuisine française.

De la taille d'un bulbe d'ail l'échalote peut comporter 2 voire 3 gousses.

Utilisation

Elle entre dans la composition de nombreuses sauces renommées : la sauce béarnaise, la sauce Bercy ou les beures blancs ou rouges.

Elle accompagne toutes les crudités et les salades, les poissons et les viandes grillées ou poêlées, ainsi que les légumes.

Variétés

L'échalote grise, dite ordinaire, la plus prisée n'a rien d'ordinaire dans sa saveur, la pelure est grise.

L'échalote de Jersey, le bulbe est plus court, plus ramassé, la pelure est rosacée et la chair moins fine.

L'échalote cuisse de poulet, au bulbe allongé à la pelure cuivrée qui rappelle l'oignon des vertus.



ESTRAGON

Origine

Cette plante est originaire de Russie et de Sibérie. Son nom de dragon vient du Moyen-Age où l'on croyait que son utilisation avait la vertu de soigner les morsures de serpent.

Présentation

On trouve l'estragon sous deux formes principales: l'estragon français dit « le vrai » et l'estragon de Russie.

Le premier est le plus connu dans notre cuisine et a un bien meilleur goût que le second qui est trop amer.

On l'utilise en feuilles fraîches, séchées, surgelées ou conservées au vinaigre.

Utilisation



Il aromatise les salades, les condiments et les ragoûts. C'est l'élément gustatif principal de sauces très classiques comme la béarnaise et la chasseur, les sauces tartare, gribiche ou ravigote. Enfin il entre dans la composition de certaines préparations de liquoristerie.

FENOUIL

Origine

Cette plante vivace originaire d'Italie et de Chine, est cultivée dans le Midi de la France et maintenant sur tout le pourtour méditerranéen. Le bulbe ovoïde et charnu, est surmonté de tiges aux feuilles fines et plumeuses rehaussées de fleurs jaunes.

Présentation

Les feuilles sont fraîches ou séchées et émietées.

Les tiges sont fraîches ou séchées et hachées.

Les graines sont séchées.

Le bulbe se trouve frais et débarrassé de ses tiges.

Utilisation

Le bulbe se mange émincé finement en crudité.

Cuit, il s'accommode comme le céleri.

Les feuilles décorent les salades.

Les tiges servent de litière aux poissons mis à griller (loup ou bar au fenouil et rougets).

Les graines parfument les conserves de cornichons, de câpres ou d'olives.



GENIEVRE

Origine

Arbrisseau à feuilles persistantes dont l'Antiquité du Royaume d'Hérode avait fait un arbre de légende.

La Sainte Famille pendant sa fuite se serait abritée sous cet arbre qui l'aurait protégée, d'où son rôle de gardien.

La Hongrie et les pays d'Europe centrale sont les principaux producteurs.

Présentation

Le fruit s'appelle la baie de genièvre qui mûrit deux ans après la floraison, et on utilise aussi les graines.

La baie fraîche a un arôme trop prononcé, c'est pourquoi, seule la baie séchée s'utilise broyée afin d'en libérer le parfum qui rappelle celui du pin à la saveur épicée.

Utilisation

Ingrédient indispensable des marinades de gibier, on utilise aussi les baies de genièvre en les laissant infuser dans les sauces, les farces, les pâtés,

les saucisses et les choux et bien sûr la choucroute.

Belges, Allemands et Hollandais sont friands des eaux-de-vie de genièvre, les Anglais s'en servent pour aromatiser le gin et les Polonais la vodka.



LAURIER SAUCE (ou *laurier noble* ou *laurier d'Apollon* en rapport avec la fameuse couronne de laurier donnée aux vainqueurs et aux artistes - d'où le terme de « lauréat »).

Origine

Tout le bassin méditerranéen, la Provence et l'Ouest de la France.

Présentation

En feuilles fraîches ou séchées. En poudre, haché ou émietté. Très amer à l'état frais, il est souvent utilisé séché. Etant donné la puissance de son



parfum, le laurier doit être ajouté avec discernement: un excès nuirait au goût final du plat.

Utilisation

C'est l'un des aromates les plus courants. Dans le bouquet garni bien sûr mais aussi pour relever tous les rôtis, les soupes, les terrines, les marinades, les poissons.



MENTHE

Origine

D'origine méditerranéenne et très répandue en France et en Angleterre.

Présentation

En feuilles fraîches ou séchées ou surgelées.

Utilisation

Pour les petits pois, les pommes de terre, les salades. Les sauces (sauce à la menthe du célèbre gigot anglais). Les pâtisseries, les glaces mais aussi avec le thé vert en Afrique du Nord et les alcools et liqueurs.

Variétés

Menthe verte, menthe poivrée, menthe à feuilles rondes Menthe à eau de Cologne. Menthe aquatique Menthe douce - pouliot Il existe plus de 20 espèces de menthe avec 600 sous-espèces connues.

OIGNON

Origine

D'Asie centrale de Palestine et d'Egypte, cette plante potagère cultivée depuis plus de 5 000 ans est un légume en même temps qu'un condiment très apprécié.

Dans l'Egypte antique il représentait le salaire des esclaves bâtissant les pyramides.

Présentation

Il se consomme demi-sec ou sec, rarement frais ou sous la forme d'oignons nouveaux.

Utilisation

On le retrouve partout. On l'emploie cuit ou cru. Il est indispensable à la pissaladière, la tarte à l'oignon, les préparations dites « à la soubise » ou « à la niçoise ». On peut le farcir, le piquer de clous de girofle dans le pot-au-feu.

Les petits oignons sont mis au vinaigre comme les cornichons ou utilisés pour les finitions des sauces ou de recettes, glacés à blanc ou à brun.

Variétés



- **L'oignon jaune paille des vertus** : le plus courant, il représente 75 % de la production mondiale. Son goût est prononcé. Il se conserve longtemps.
- **Les oignons doux d'Espagne ou des Bermudes.** On les utilise pour les farcir ou les servir en gratin accompagnant d'autres légumes.
- **Les oignons rouges ou oignons d'Italie.** On les utilise souvent crus pour leur douceur et leur couleur qui disparaît à la cuisson.
- **Les petits oignons blancs:** ils sont récoltés avant maturité quand ils font environ 2,5 cm de diamètre.
- **Les oignons nouveaux** : oignons des vertus récoltés bien avant maturité, doux, souvent sucrés ils accompagnent bien la cuisine estivale.

- **Les échalotes** : de la même famille que l'oignon et l'ail, elles sont plus douces que l'oignon.

OSEILLE *ou vinette*

Origine

Asie septentrionale et Europe. Dans l'Antiquité cette herbe était connue par son acidité facilitant la digestion.

Présentation

En jeunes pousses fraîches ou surgelées.

Utilisation

Cru pour les salades et salades d'herbes.
Cuite pour la soupe à l'oseille, les poissons : saumon, alose, brochet et Saint-Pierre principalement, mais aussi pour les œufs cocotte et les omelettes fines herbes.

Variétés

Deux variétés sont principalement utilisées, la grande oseille aux feuilles larges et l'oseille ronde préférée par les cuisiniers pour son goût un peu moins acide.



PERSIL

Origine

Plante originaire d'Europe méridionale et principalement de Sardaigne. Connu pour ses pouvoirs médicinaux, Charlemagne en a ordonné la culture sur ses domaines et à partir de là il fut utilisé en cuisine .

Présentation

Frais - séché - surgelé - ou mariné en pâte - sous-vide déjà haché ou concassé.

Utilisation

Son emploi est universel dans la cuisine. Les tiges pour les cuissons longues dans le bouquet garni.
Les feuilles sont ajoutées au dernier moment en fin de cuisson pour qu'elles gardent leur texture ferme, leur goût et leur couleur. En décor des plats mais sans excès et avec discernement.

Variétés

Il existe 3 variétés de persil:

- **Le persil frisé** : très vert aux longues tiges dont le goût est prononcé et amer.
- **Le persil plat**: aux feuilles lisses et très hautes environ 45 mm dont la saveur parfumée n'est pas sans rappeler le céleri.
- **Le persil bulbeux** (*dit de Hambourg*) qui est cultivé pour ses racines que l'on utilise comme les salsifis.



PIMENT

Origine

Il y a neuf siècles environ, l'Amérique centrale et le Mexique connaissaient les « chili » et c'est Christophe Colomb qui par le Portugal, ramena cette plante en Europe.

Présentation

Rouges à maturation, se consomment frais ou séchés. Les piments sont achetés selon leur future utilisation: soit comme légumes ou farcis, soit comme épice.

Utilisation

Outre leur goût piquant, ils sont connus pour leur teneur en vitamine C et toutes les cuisines du monde savent relever les mets salés avec toutes sortes de piments disponibles. Les piments sont utilisés frais ou séchés, pour la sauce tomate, les haricots, les lentilles, les fromages frais (mozzarella et ricotta), les ragouts de viandes, les poissons et bien sûr le « chili con carne ».

Variétés

Du plus doux au plus enragé, il existe plus de 600 variétés de piments.

C'est la capsaïcine qui donne le goût piquant aux piments et le degré de force d'un piment s'évalue en 10 graduations.

- Le **piment banane** le plus doux se situe au niveau **0**. Le **Habanero** le plus fort est au niveau **10**. Citons les piments frais: **serrano, habanero, anaheim, oiseau, ancho, chipotle** ou **jalapenos** et les piments secs: **guajillo, tepin, lombok, ancho** pour les plus connus.
- En France sont surtout utilisés les **piquillos d'Espagne** et les **piments d'Espelette** du Pays basque. Les poivrons, fruits du piment doux, sont de la même famille que les piments au même titre que les aubergines ou les tomates.
 - La **harissa** est une purée de piments rouges secs avec de l'ail et beaucoup d'épices, très usitée dans la cuisine nord-africaine, principalement dans les couscous.
 - Le **paprika** considéré comme épice, est une poudre de piments doux originaire d'Amérique et très utilisé dans la cuisine hongroise (goulash).
 - Le **piment de Cayenne** est une poudre de petits piments rouges du Brésil et du Mexique.
 - Le **pili-pili** est un petit piment africain très fort qui est très prisé dans la cuisine réunionnaise. Il constitue l'élément de base des rougails.

RAIFORT dit *moutarde allemande*

Origine

Plante originaire d'Europe orientale, les marins connaissaient ses propriétés antiscorbutiques et la consommaient traditionnellement.

Présentation

On emploie la racine cylindrique noire ou grise. sa saveur est âcre et piquante, son odeur très tenace voire pénétrante.

Utilisation

On l'utilise râpé, émincé en rondelle, déshydraté, surgelé, en dés, ou en pâte pour condimenter les viandes chaudes ou froides, la charcuterie, les pommes de terre, mais aussi ajouté à la crème pour les poissons fumés, ou pour agrémenter les ragoûts et les viandes rôties. Enfin les jeunes feuilles de raifort permettent de rehausser les salades par leur goût poivré.

Le wasabi

Autre racine condimentaire, est souvent appelé raifort chinois mais il n'a rien à voir avec le raifort, de même que le daikon blanc appelé radis du Japon.



ROMARIN ou *herbe aux couronnes*

Origine

Arbrisseau des pourtours de la Méditerranée connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales.

Présentation

En bouquet frais ou séché émietté, il ne reste plus alors que les feuilles en forme d'aiguilles fraîches ou séchées.

Utilisation

Très nocif en cas d'abus (irritations de l'estomac et des intestins), le romarin attire les abeilles qui en font un miel très parfumé. Il aromatise les spécialités de la cuisine méditerranéenne : soupes, sauces, farces, marinades, poissons et ragoûts. On trouve le romarin dans la composition des "herbes de Provence" appréciées dans les cuissons au barbecue. Enfin en infusion il est antispasmodique, antiseptique et surtout stimulant.



SARIETTE dite *herbe à satyre ou poivre d'âne ou herbe à âne*

Origine

Utilisée depuis plus de 2 000 ans cette plante originaire du pourtour méditerranéen a toujours eu la réputation d'être aphrodisiaque d'où son surnom.

Son odeur n'est pas sans rappeler celle du thym et de la menthe et du poivre.

Présentation

En feuilles fraîches ou séchées, émiettées ou en poudre.

Utilisation

Elle doit être ajoutée en fin de cuisson pour garder tous ses arômes.

On l'utilise pour le vinaigre et les fromages de chèvre.

Cette herbe se marie bien avec les sauces mijotées, la charcuterie et les farces. C'est la compagne idéale du cerfeuil et de l'estragon. Son mariage avec les légumes secs n'est pas seulement gustatif, mais également médicinal car on lui prête la particularité de combattre les ballonnements.

Variétés

Il existe deux variétés. La sarriette annuelle d'été, la plus courante et la sarriette vivace de montagne.



SAUGE ou sauge de Jérusalem dite herbe sacrée

Origine

Le pourtour méditerranéen, Grecs et Romains en étaient de grands utilisateurs pour ses bienfaits médicaux.

Présentation

En feuilles fraîches ou séchées et émiettées ou moulues.

Utilisation

Pour les court-bouillons de poissons. Pour les ragoûts et rôtis principalement de veau, les civets et daubes, la sauce tomate.

En Allemagne parfume le jambon, les saucisses et la bière. En Angleterre elle aromatise et colore un fromage. En Italie on ne peut la séparer des paupiettes ou de l'osso bucco. En Chine elle parfume le thé.

Variétés

Il existe plusieurs centaines de variétés de sauge, certaines sont de petits arbres d'autres de simples herbes. La plus connue est la sauge officinale, utilisée en France pour la cuisine.



THYM ou farigoule ou serpolet

Origine

Sur le pourtour méditerranéen où il vivait à l'état sauvage. De tout temps, il fut utilisé pour la cuisine et pour ses vertus médicinales. Aujourd'hui les différentes variétés de thym s'épanouissent dans les jardins en pleine terre, elles se domestiquent facilement aussi bien en pot qu'en jardinière.

Présentation

Frais - séché - ou surgelé en feuilles ou séché en poudre ou émietté.

Utilisation

Complément du laurier dans le bouquet garni, il parfume les plats mijotés, la charcuterie, les soupes et les marinades. Sans oublier le pain au thym, les bonbons au thym etc ..

Variétés

Il existe plus de 100 espèces de thym, mais 3 seulement sont utilisées: le thym maraîcher ou thym commun, le thym citron et le thym sauvage ou serpolet cher à notre cuisine provençale.

