

Les Herbes

On ne sait pas quand l'homme a commencé à se servir de diverses herbes pour aromatiser ses plats ainsi que pour leur valeur médicinale. Dans toutes les cultures de l'Antiquité on trouve des traces d'herbes utilisées à ces fins. Cet usage continue aujourd'hui. Les Français préparent des infusions et des tisanes avec de nombreuses herbes. On donne le nom de «bouquet garni» au persil, au thym et au laurier qui, ficelés ensemble, parfument soupes, sauces et ragoûts. Les fines herbes comprennent l'aneth, le basilic, l'estragon, le romarin, la sauge et le thym.

L'aneth, originaire d'Europe de l'est et d'Asie, fait partie de la même famille que le fenouil. L'aneth est mentionné dans un traité de médecine égyptien qui date d'il y a 5000 ans. Avec ses feuilles délicates qui ressemblent à une plume verte ou à la dentelle, il est presque devenu l'herbe nationale de Scandinavie. On peut manger les feuilles et les graines qui se marient très bien avec les poissons comme le saumon.

Le basilic vient d'Inde où on le considérait une herbe sacrée. Herbe royale et symbole de la fertilité en Grèce et à Rome, elle s'est répandue en Europe et, au XVI^e et au XVII^e siècles, en Amérique. Le basilic, que l'on peut trouver vert, rouge ou pourpre, est un élément de base de la cuisine méditerranéenne. La soupe au pistou est un plat à base de basilic. Son goût sucré et citronné à la fois se marie bien avec les tomates comme dans la ratatouille. Un plat «à la provençale» contient sûrement du basilic. Avec ses feuilles longues et arrondies, on peut les déchirer pour libérer toute leur saveur dans les plats.

La ciboulette, aux longues tiges creuses, fait partie de la famille des oignons mais sans bulbe. Elle est originaire de Sibérie et est connue en Europe depuis le Moyen Âge. Sa tige et ses fleurs se mangent. Son goût, plus délicat que celui des oignons, peut accompagner des plats légers aux oeufs, par exemple.

L'estragon, qui a ses premières origines en Chine et en Asie centrale, a été ramené en Europe par les Croisés. C'est un buisson avec des feuilles longues d'un vert vif. Au Moyen Âge on l'utilisait contre les venins, et son emploi culinaire date seulement du XVI^e siècle. Il a une saveur délicate mais intense. Peu de feuilles, qu'il ne faut pas laisser trop longtemps, suffisent à parfumer un plat.

Le laurier est un arbuste dont les feuilles allongées d'un vert brillant parfument soupes et sauces. Originaire d'Asie mineure, il a trouvé une place d'honneur lorsque les couronnes de laurier étaient offertes aux gagnants (lauréats) des concours sportifs en Grèce antique. En fait, les jeunes médecins recevaient des couronnes de baies de laurier (bacca lauréat), d'où vient le mot qui aujourd'hui marque la fin des études secondaire, «baccalauréat».

Le romarin, avec ses feuilles en forme d'aiguille et ses fleurs bleues, est un arbrisseau d'origine méditerranéenne. Sa culture s'est étendue vers le Nord au XVI^e siècle. Il accompagne surtout les viandes, en particulier l'agneau.

Il y a plus de 500 variétés de sauge. Elle a trouvé ses premiers emplois dans la médecine avant d'être utilisée en cuisine. Un arbrisseau aux feuilles oblongues, épaisses et d'un vert cendré, les feuilles de sauge sont très parfumées. En cuisine, elles se marient bien avec les viandes blanches.

Les Égyptiens utilisaient le thym pour embaumer les morts. Le thym fleurit au printemps avec de petites fleurs mauves ou blanches. Ses petites feuilles sont d'un gris vert. Son goût varie selon les terres où il pousse, ce qui explique pourquoi il en existe tant de variétés. Le thym ajoute une touche méditerranéenne aux plats.

Exercices sur le texte

1. Quels emplois médicaux sont mentionnés pour les herbes?
2. Comment peut-on se servir des herbes médicinales?
3. Quelles sont les herbes médicinales?
4. Quelle herbe est populaire en Scandinavie?
5. Quelle herbe était considérée sacrée en Inde?
6. Quelle est l'origine de la plupart des herbes mentionnées?
7. Quelles parties des herbes peut-on manger?
8. Faites correspondre les herbes avec les mots suivants:
 - a. anti-venin _____ aneth
 - b. embaumement _____ basilic
 - c. fenouil _____ ciboulette
 - d. fertilité _____ estragon
 - e. lauréat _____ laurier
 - f. oignon _____ thym

Activité sur les herbes

Faites correspondre les herbes dans les sachets avec les images ci-dessous.



thym



basilic



estragon



laurier



sauge



ciboulette



aneth



romarin

Note: Le professeur préparera des sachets avec les herbes fraîches et les herbes séchées ou en poudre pour permettre aux élèves de faire cette activité.