

# Les Herbes Aromatiques



# Les herbes aromatiques



## ANETH

Herbe échevelée, d'une saveur fine, parfum délicat, un peu anisé et âcre. Appelée aussi fenouil bâtard, faux anis, fenouil puant.

Cuisine : poisson, court-bouillon, omelettes, concombres, sauces blanches, marinades, fromages.



## BASILIC

Herbe royale très odorante aux accents mentholés et anisés, symbole de la méditerranée.

Cuisine : pistou, pâtes et riz, sauces, potages, salades, tomates, liqueur, légumes grillés, champignons, fruit et chocolat.



## BASILIC OPALE

Basilic teinté d'un violet brun foncé, pourpre, saveur mentholée proche du réglisse. Appelé aussi basilic rouge ou basilic pourpre.

Cuisine : décoration, crudité, sauces, sorbet, liqueur.

## CITRONNELLE BÂTON

La tige de citronnelle est l'ingrédient incontournable de la cuisine asiatique,

Cuisine : elle apporte un doux parfum citronné aux bouillons, vinaigrettes, pour les poissons à la vapeur.



## CERFEUIL

Feuillage délicat et aérien, saveur anisée et légèrement amère. Appelé aussi cerfeuil commun.

Cuisine : potages, vinaigrettes, « sauces et beurres verts », salades, œufs, poulet.



## CIBOULETTE

A la tige longue et charnue, cylindrique et creuse au délicat goût d'oignon et de poireau.

Cuisine : salades, fromages frais, omelette, pommes de terre, sauces, mayonnaises, potages, wok.



# Les herbes aromatiques



## CITRONNELLE FEUILLES

Longues feuilles aux bords rugueux et coupants dégageant un frais parfum de citron.

Cuisine : Boissons et infusions, poissons, plats asiatiques, porc, poulet, plats thaïlandais, wok.



## CORIANDRE

Goût pénétrant, légèrement anisé au parfum musqué et citronné. Appelé aussi persil arabe, persil chinois.

Cuisine : poisson, poulet, légumes, currys, plats orientaux et asiatiques, wok, fruits de mer, marinades, chutneys.



## ESTRAGON

Feuilles à l'arôme suave mais prononcé, anisé, un peu amer et poivré, tannique. Peut se congeler.

Cuisine : sauces blanches (béarnaise, tartare, hollandaise...), œuf, poisson, fruits de mer, cornichon, poulet.



## LAURIER

Une dame de caractère, coriace et persistante à la robe ondulée. Appelé aussi laurier-sauce. De tous les lauriers, seules les feuilles de laurier-sauce sont comestibles.

Cuisine : sauces, ragoûts, marinades, viandes, pot-au-feu, terrines, grillade.



## LIVÈCHE

Une étrange ressemblance avec le céleri, ingrédient essentiel du bouillon cube. Appelé aussi céleri bâtard, ache des montagnes, angélique ou herbe Maggi.

Cuisine : soupes, salades, plats de viande, farces, ragoûts, poisson, pot-au-feu.



## MARJOLAINE

Odeur et saveur rappelant la menthe et le basilic. Appelée aussi marjolaine à coquille, grand origan grand serpolet.

Cuisine : viande, volaille, plats italiens, pizza, tomates, mayonnaise, sauces, farces, grillades.

# Les herbes aromatiques



## OSEILLE

Saveur acidulée et rafraîchissante. Appelée aussi surelle, vinette sauvage, grande oseille.

Cuisine : salades, soupes, sauces, poisson, œuf.



## PERSIL PLAT

Tiges charnues au goût très parfumé mais fin, souvent utilisé haché pour renforcer les saveurs insipides.

Cuisine : sauces, œufs, poissons, beurre persillé, taboulé libanais, ail.



## MÉLISSE

Parfum doux et citronné. Appelée aussi piment des abeilles, herbe des dames, mélisse-citronnelle.

Cuisine : infusion, desserts d'agrumes, salades de fruits, viandes blanches, volailles, crèmes, poissons, liqueur (la Bénédictine), cuisine asiatique, mayonnaise.

## MENTHE

Une dame envahissante, enivrante par son parfum mentholé.

Cuisine : thé, taboulé, boissons fraîches, salades de fruits, agneau, sorbet, chocolat, décoration, cuisine asiatique et orientale.



## MENTHE POIVRÉE

Une des variétés de menthe, sa feuille est plus verte que la menthe verte et son parfum plus fort. L'importante proportion de menthol génère une sensation immédiate de fraîcheur.

Cuisine : poisson, sauces, glaces, cocktails.



## ORIGAN

Odeur à base de thymol poivré, pur parfum de garrigue. Appelé aussi marjolaine sauvage, thym du berger.

Cuisine : viandes, plats italiens, farces, sauces à l'ail, grillade, chili con carne, charcuterie, œufs, tomates.



# Les herbes aromatiques



## PERSIL FRISÉ

Feuille dentée et froissée à la saveur amère mais peu goûteuse.

Cuisine : essentiellement utilisé en décoration de viande, légumes, poisson.



## ROMARIN

A la saveur piquante et parfumée. Du latin rosmarinus : rosée du matin. appelé aussi encensier, herbe aux couronnes.

Cuisine : agneau, mouton, veau, grillades, brochettes, sauces, marinades, huiles et vinaigres.



## SARRIETTE

Saveur légèrement poivrée, rappelant à la fois la menthe et le thym. Appelée pebré d'ai en niçoise (poivre d'âne).

Cuisine : sauces, gibier, fromage frais de chèvre et de brebis, légumes secs, haricots, courges et potiron, pois.



## SAUGE

Fortement camphrée, robuste de goût, la sauge s'utilise seule comme une signature. Appelée aussi langue de chameau.

Cuisine : farces, veau, porc, petit gibier, sauces, thé.



## THYM

Pur parfum de garrigue, accorde tous les plats à la mode méditerranéenne.

Cuisine : sauces, casseroles et ragoûts de viande, court-bouillon, cassoulet, grillades, fromage, courgettes, tomates.



## THYM CITRON

Aux feuilles petites et rondes, d'un vert très foncé. Forte odeur et saveur de citron.

Cuisine : Viandes grillées, desserts glacés, crèmes, salades de fruit, plats de poissons, légumes, œufs.

# Les herbes aromatiques



## VERVEINE

D'un vert pâle qui exalte une forte odeur de citron, magique. Disponible de mai à septembre.

Cuisine : infusions, boissons d'été, liqueur, salades de fruit, gâteaux, glaces.

## FENOUIL SÉCHÉ

L'indispensable de la cuisine méditerranéenne du poisson. Son parfum est plus épicé que le fenouil bulbe.

Cuisine : Le poisson grillé, la soupe de poisson.



# Les mélanges



## BOUQUET GARNI

Bouquet d'herbes fraîches composé de thym, romarin et laurier.

Cuisine : marinade, sauce, grillade, terrine, légumes.

## BOUQUET GARNI MER

Mélange de thym et romarin frais associé au fenouil sauvage séché.

Cuisine : à mettre dans l'eau du cuit vapeur, dans la soupe de poisson de roche.



## MÉLANGE GRILLADE

Mélange de thym, romarin, laurier et sarriette frais compartimenté en barquette.

Cuisine : marinades, sauces, conserves de champignon, grillades.

## MÉLANGE AGNEAU

Mélange de thym et romarin frais et lavande séchée.

Cuisine : la note fleurie viendra adoucir les viandes corsées telles le canard ou l'agneau. Vos plats auront une vraie saveur de Provence.





- Marius Auda -  
Herbes et salades en pays Niçois

Marius Auda - Route de la Baronne - 06510 Gattières - France

Tél. +33 (0)4 93 08 10 30 - Fax + 33 (0)4 93 08 17 47 - [contact@mariusauda.fr](mailto:contact@mariusauda.fr)

[www.mariusauda.fr](http://www.mariusauda.fr)

