

Petits secrets de cuisine

Les plantes
médicinales

JULIEN GASTÉ
PHOTOGRAPHIES FRANCK SCHMITT

Éditions **OUEST-FRANCE**

Gratin de fenouil

Pour 8 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

400 g de fenouil

50 g de beurre

50 g de farine

Béchamel

35 g de beurre

35 g de farine

50 cl de lait

Noix de muscade

1 botte d'aneth

60 g de parmesan ou pecorino

Sel, poivre

Finition du gratin

60 g de parmesan

ou pecorino râpé

1 jus de citron

30 g de beurre fondu

- Émincer les fenouils, les blanchir à l'eau bouillante salée. Bien égoutter.
- Réaliser une sauce Béchamel légère aromatisée à l'aneth et fromagée (parmesan, pecorino, etc.).
- Dans un plat à gratin, étaler le fenouil, masquer de la sauce Béchamel.
- Parsemer de fromage râpé, de beurre fondu et de jus de citron.
- Gratinier au four préchauffé à 250 °C (th. 8-9).



Fenouil

Foeniculum vulgare

Famille : Apiacées

À la consommation, il en existe 3 variétés : le fenouil sauvage ou fenouil commun, le fenouil doux ou anis de France et le fenouil de Florence.

Propriétés : carminatif, galactogène, diurétique



Carré de porcelet au jus de cerfeuil musqué

Pour 8 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 1 h 30

1,6 kg de carré de porcelet

4 échalotes

1 carotte

50 cl d'anjou rouge

1 poignée de cerfeuil musqué

1 étoile de badiane

25 cl de jus de veau

140 g de beurre

Sel, poivre

- Demander au boucher de préparer un carré de porcelet à huit côtes.
- Émincer les échalotes et les mettre à réduire avec le vin rouge, les queues de cerfeuil et la badiane.
- Ajouter le jus de veau et refaire réduire. Mixer et passer au chinois.
- Monter la sauce avec 40 g de beurre.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Assaisonner le carré de porcelet et le faire rôtir au four à 180 °C (th. 6) pendant 1 h 30.
- Hacher les feuilles de cerfeuil musqué et les adjoindre à la sauce.



Cerfeuil musqué

Myrrhis odorata

Famille : Apiacées

Noms communs : cerfeuil perpétuel ou anisé ou d'Espagne, fougère musquée, gros persil, myrrhe, myrrhis odorant (à ne pas confondre avec le cerfeuil commun).

Répartition et habitat : originaire d'Europe centrale et méridionale, il est largement cultivé ailleurs.

Propriétés : emménagogue, diurétique, expectorant



Soufflé glacé à la lavande

Pour 8 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 15 min

Repos : 24 h

70 g de lavande

15 cl de lait

130 g de sucre

5 jaunes d'œufs

17,5 cl de crème liquide

- Faire infuser les fleurs de lavande dans le lait et 80 g de sucre, puis mixer.
- Blanchir 50 g de sucre avec les jaunes d'œufs. Verser le lait bouillant dessus, bien mélanger.
- Remettre le tout dans une casserole puis cuire doucement comme une crème anglaise. Débarrasser dans un saladier et mettre au froid.
- Pendant ce temps, monter la crème fouettée.
- Quand la crème est bien froide, incorporer délicatement la crème fouettée, mouler et entreposer au surgélateur pendant 24 h.
- Servir ce dessert avec un coulis de fruits acides, comme le fruit de la Passion.



Lavande officinale

Lavandula angustifolia

Famille : Lamiacées

Noms communs : lavande vraie ou lavande à feuilles étroites

Les lavandes sont des arbrisseaux dont on utilise l'huile essentielle de la plupart des espèces.

Répartition et habitat : zones montagneuses et ensoleillées de Méditerranée

Propriétés : calmante, stimulante, diurétique



Sirap de coquelicot

Pour 25 cl

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

100 g de pétales de coquelicot

400 g de sucre

25 cl d'eau

- Recouvrir les fleurs avec le sucre et verser l'eau bouillante dessus.
- Laisser infuser jusqu'à obtention d'une couleur rouge bordeaux.
- Passer au chinois, bien presser, puis faire cuire environ 10 min jusqu'à ce que l'on obtienne une consistance sirupeuse.
- Mettre en bouteille et réserver au froid.



Coquelicot

Papaver rhoeas

Famille : Papavéracées

Noms communs : ponceau, pavot coquelicot ou pavot rouge

Répartition et habitat : répandu en grand tapis coloré dans tout l'hémisphère nord tempéré

Propriétés : apaisant, calmant de la toux et des irritations de la gorge



Confiture de rhubarbe

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 45 min

Repos : 12 h

1 kg de rhubarbe

100 g de sucre semoule

20 g de pectine

de pomme verte

600 g de sucre cristal

- Éplucher les tiges de rhubarbe et les tailler en petits morceaux. Mélanger avec 300 g de sucre cristal pour les faire dégorger pendant 12 h.
- Dans une casserole, porter à ébullition la rhubarbe, ajouter le sucre semoule et la pectine de pomme verte.
- Ajouter le reste de sucre cristal et faire cuire jusqu'à 104 °C.
- Mouler dans les pots et leur faire prendre le vide d'air.



Rhubarbe sauvage

Rheum rhaoticum

Famille : Polygonacées

La rhubarbe est le nom commun d'une trentaine d'espèces de plantes.

Propriétés : tonique, antianémique, apéritive, anti-inflammatoire





Table des recettes

Entrées

CIBOULETTE

Fromage blanc à la ciboulette • 10

GRANDE ORTIE

Crème d'ortie • 12

SARRIETTE DES MONTAGNES

Gâteau de truite rose fumée à la sarriette • 14

CORIANDRE

Bulots farcis au beurre de coriandre • 16

PISSENLIT

Bavarois de pissenlit • 18

ROMARIN

Feuilleté de magret de canard au fromage de chèvre et au romarin • 20

Plats

FENOUIL

Gratin de fenouil • 22

OSEILLE COMMUNE

Saumon à l'oseille • 24

CERFEUIL MUSQUÉ

Carré de porcelet au jus de cerfeuil musqué • 26

SAUGE OFFICINALE

Salimbocca de bœuf à la sauge, ratatouille fine • 28

BOURRACHE

Selle d'agneau farcie à la bourrache, riz basmati à la noisette • 30

Desserts et gourmandises

CAMOMILLE ROMAINE

Madeleines au citron vert et camomille • 32

THYM COMMUN

Tarte au chocolat et au thym • 34

LAVANDE OFFICINALE

Soufflé glacé à la lavande • 36

SUREAU NOIR

Glace à la fleur de sureau • 38

COQUELICOT

Sirop de coquelicot • 40

ANGÉLIQUE OFFICINALE

Angélique confite • 42

RHUBARBE SAUVAGE

Confiture de rhubarbe • 44