



Paysannes
& paysans
suisses

Les herbes aromatiques.

Pour vous.

Plaisir et magie

Qu'elles soient culinaires ou médicinales, les herbes aromatiques sont des plantes connues et appréciées depuis longtemps. Elles sont synonymes de plaisir et de magie.

Nos ancêtres, déjà, assaisonnaient leurs mets traditionnels avec des plantes, leur conférant ainsi une saveur particulière. Les herbes médicinales et sauvages étaient des compagnes essentielles du quotidien de nos grands-mères. Ces dernières savaient précisément où et quand poussaient l'ail des ours, l'oseille et bien d'autres plantes, et lesquelles contribuaient à soulager la toux ou à soigner une blessure.

Ces connaissances sont à nouveau recherchées ! Les herbes aromatiques connaissent en effet un regain d'intérêt. De nombreuses paysannes connaissent et utilisent ces plantes sous diverses formes. Elles livrent leurs recettes et conseils dans cette brochure.



Histoire des herbes aromatiques	6	Jardin d'herbes aromatiques	34
Herbes culinaires	10	Herbes médicinales	38
AR Ragoût d'agneau à la sauge	14	Remèdes maison	40
BE Salade automnale et pot-pourri d'herbes aromatiques	16	Onguent	41
FR Raviolis à l'ail des ours nappés de beurre citronné	18	Pommade pour les blessures et les brûlures	42
GR Frittata aux légumes et aux herbes	20	Pommade de consoude	43
LU Punch aux fleurs de tilleul et de mauve du Seetal	22	Teinture de valériane	44
SG Pain noué salé aux herbes du jardin	24	Huile de millepertuis / Huile de massage	45
TG Risotto aux herbes sauvages de Rosenhuben	26	Sirop contre la toux	46
TI Entrecôtes en croûte d'herbes aromatiques	28	Coussin de fougère ou de chanvre	47
UR Parfait à la lavande et bricelets à la mélisse	30	Conserver les herbes aromatiques	48
VD Saucisse de porc et pommes de terre croustillantes	32	Thé coloré	
		Cubes de persil ou de ciboulette	50
		Pesto d'herbes aromatiques au basilic, au persil ou à l'ail des ours	51
		Les herbes aromatiques de A à Z	52

Les herbes aromatiques hier et aujourd'hui

Les herbes aromatiques sont utilisées depuis toujours : en cuisine, en médecine ou encore pour se protéger des insectes.

Il y a près de 2500 ans, le Grec Hippocrate, père de la médecine, a décrit l'effet médicinal de plus de 500 plantes. Il considérait la phytothérapie comme une science. Les Romains ont également étudié les vertus des plantes médicinales et ont aussi découvert les délicats arômes de nombreuses plantes. Lors de leurs campagnes à travers l'Europe, des graines sont tombées de leurs sacs de provisions et c'est ainsi que de nouvelles plantes sont arrivées dans le Nord.

Depuis fort longtemps, dans des monastères, des herbes aromatiques sont cultivées, conservées et utilisées à des fins médicinales.

Foto: Ciboule vivace (*Allium lusitanicum*)



Avant l'apparition des antibiotiques et autres médicaments, l'art médical était étroitement lié à l'herboristerie. Dans les pharmacies, on séchait, broyait, mélangeait des herbes aromatiques et on les transformait en pommades, en teintures et autres remèdes. C'est aussi à cela que se consacrait le curé-herboriste suisse Johann Künzle, un personnage très connu dont certaines de ses recettes sont parvenues jusqu'à nous.

Au siècle passé, les produits pharmaceutiques modernes ont poussé les herbes aromatiques hors des pharmacies et des cabinets médicaux. Cependant, on a continué à cuisiner et à se soigner avec ces plantes dans de nombreuses fermes.

Actuellement, le retour à un mode de vie naturel et la nostalgie de l'époque de nos grands-parents contribuent à la renaissance des herbes aromatiques en cuisine et en médecine. On gagne en saveur en cuisinant avec ces plantes. En outre, de nombreuses blessures et douleurs peuvent être soulagées avec des produits à base de plantes, sans recourir à des médicaments.

Foto: Noisetier des sorcières (*Hamamelis mollis*)



Les herbes culinaires du jardin de la ferme

Les herbes culinaires forment un élément important du jardin de chaque ferme. Les paysannes soignent ces plantes avec attention et enrichissent ainsi leurs repas.

Plantes annuelles



Bourrache

Ses petites fleurs s'accordent avec les salades et constituent aussi une parfaite décoration.



Basilic

Le basilic aime beaucoup la chaleur. Il complète les plats italiens et salés.

Plantes pluriannuelles



Ciboulette

Les tiges peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle s'accorde extrêmement bien avec les soupes, les salades et les dips. Les papillons apprécient beaucoup ces fleurs.



Persil

Le persil est bisannuel. Il se sème au printemps et se récolte au fur et à mesure de la pousse. Il s'accorde avec les plats salés et les salades.



Livèche

Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. La livèche s'accorde parfaitement avec les soupes. Ses fleurs jaunes sont très décoratives et attirent les insectes.



Sauge

Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. La sauge possède une saveur légèrement amère. Elle est indissociable de la cuisine italienne.



Marjolaine

Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Il se marie parfaitement avec des plats consistants comme les ragoûts, les pommes de terre ou la viande.



Origan

Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Il s'accorde aussi bien avec la pizza qu'avec les soupes. Ses fleurs attirent les papillons.



Romarin

Il hiverne dans les lieux au climat doux. Ses aiguilles se récoltent au fur et à mesure de la pousse. Il s'accorde bien avec les pommes de terre ainsi qu'avec les plats italiens et salés.



Sarriette

Il existe des espèces annuelles et pluriannuelles. Ses feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle s'accorde bien avec les haricots et les plats salés.



Thym

Il hiverne dans les lieux au climat doux. Il se récolte au fur et à mesure de la pousse, même lorsqu'il fleurit. Ses petites feuilles s'accordent avec les plats salés de toutes sortes.



Mélisse citronnelle

Ses feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle est parfaite en tisane et dans les desserts.



Monarde, mélisse d'or ou bergamote

Ses fleurs rouges s'utilisent pour fabriquer du sirop ou de la tisane. Les pétales conviennent aussi pour décorer des desserts.

Ragoût d'agneau à la sauge

Ingrédients

800 g de ragoût d'agneau
Un peu de beurre à rôtir
9 feuilles de sauge
2 oignons hachés
3 gousses d'ail pressées
Un peu de farine
1 CS de purée de tomates
1,5 dl de vin blanc
2 dl de bouillon
Poivre, sel
2 dl de crème

Préparation

Faire chauffer le **beurre à rôtir**, y rissoler **6 feuilles de sauge** et les retirer. Saisir la **viande** de tous les côtés, ajouter les **oignons** et l'**ail pressé**, répartir un peu de **farine** et étuver brièvement. Mouiller avec le **vin blanc** puis ajouter le **bouillon** et la **purée de tomates**. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre** et laisser mijoter environ 1h30.



Ajouter la **crème** peu avant de consommer, laisser épaissir un peu. Hacher **3 feuilles de sauge** et les répartir sur le ragoût avant de servir.

Contact: Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden
landfrauen-ar.ch

Salade automnale et pot-pourri d'herbes aromatiques

Salade

1 grande chicorée coupée en lanières moyennement fines
70 g de cerneaux de noix
3 pommes rouges coupées en petits dés
2 tranches de pain foncé coupées en petits dés
Huile de colza
Jeunes feuilles de pissenlit

Sauce

1 CC de miel
1 CC de moutarde
2 CS de vinaigre de mûres ou balsamique
4 CS d'huile de noix
Sel, poivre
1 bouquet de thym citronné, uniquement les feuilles
1 bouquet de ciboule de Chine ciselé
2 CC de graines d'ortie moulues ou pilées

Préparation

Mélanger le **miel**, la **moutarde**, le **vinaigre**, l'**huile**, le **sel** et le **poivre** pour obtenir une



sauce à salade crémeuse. Ajouter le **thym** et la **ciboule de Chine**. Faire griller les **dés de pain** dans un peu d'**huile de colza**. Couper et laver la **chicorée** et les **feuilles de pissenlit**. Ajouter les **cerneaux de noix**, les **dés de pomme** et les **dés de pain grillés**. Verser la sauce sur la salade, parsemer de graines d'ortie et servir immédiatement.

Contact: Verband Bernischer Landfrauenverein
landfrauen-be.ch

Raviolis à l'ail des ours nappés de beurre citronné

Pâte

250 g de farine
2 oeufs battus
2 à 4 CS d'eau
1 CS d'huile

Farce

80 g d'ail des ours ciselé
250 g de ricotta
50 g de parmesan
Sel, poivre

Beurre citronné

80 g de beurre
1 à 2 CS de jus de citron

Préparation

Verser les **oeufs**, l'**eau** et l'**huile** sur la **farine**. Mélanger et pétrir le tout pour obtenir une pâte élastique. Couvrir et laisser reposer durant 1 h. Mélanger les ingrédients de la farce. Confectionner les raviolis en veillant à bien les fermer.



Plonger les raviolis dans de l'**eau salée** frémissante et les y laisser 5 à 7 min. Assaisonner les raviolis avec du **sel** et du **poivre** puis les napper de **beurre citronné** chaud.

Contact: Freiburger Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-fr.ch

Frittata aux légumes « du Sud » et aux herbes aromatiques

Ingrédients

Beurre à rôtir ou crème à rôtir

1 petite courgette coupée en fines tranches

2 gousses d'ail pressées

200 g de jambon ou de lard en tranches

2 oignons nouveaux, avec les fanes, coupés
en fines rondelles

300 g de tomates cerises coupées en deux

8 oeufs

200 g de crème fraîche

½ CC de sel

Poivre et paprika

1 bouquet de basilic ciselé

1 bouquet de thym, uniquement les feuilles

1 bouquet d'origan ciselé

Préparation

Faire revenir les **courgettes**, l'**ail** et les **oignons**
nouveaux dans la crème à rôtir. Après 4 min,
ajouter les **tomates**.



Mélanger les **oeufs** avec la **crème fraîche**,
assaisonner puis verser sur les légumes.
Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la
préparation devienne ferme et que la face
inférieure prenne une couleur dorée puis
retourner en un seul morceau. Dorer légère-
ment l'autre face de la frittata. Servir avec
une salade.

Contact : Bündner Bäuerinnen- und Landfrauenverband
landfrauen-gr.ch

Punch aux fleurs de tilleul et de mauve du Seetal

Ingrédients

4 dl d'eau

1 g de fleurs de tilleul

4 clous de girofle

1 à 2 bâtons de cannelle suivant la taille

3 fleurs de mauve

6,5 dl de cidre doux

(jus de pomme et/ou de poire)

400 g de sucre

Préparation

Porter l'eau à ébullition. Ajouter les **fleurs de tilleul**, les **clous de girofle**, les **bâtons de cannelle** et les **fleurs de mauve** puis laisser infuser durant une nuit. Filtrer puis remplir à chaud avec le **sucré** et le **cidre doux**.

Contact: Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband
luzernerbauern.ch/verband/baeuerinnen



Pain noué salé aux herbes

Pâte

1 kg de farine d'épeautre ou de farine à tresse
1 CS de sel
80 g de beurre ramolli
5 dl de lait
1 oeuf
30 g de levure

Farce

2 bouquets d'un mélange d'herbes du jardin
ciselées (persil, thym, ciboulette, romarin,
ciboule de Chine, basilic, etc.)
300 g de jambon coupé en fines lanières
200 g de lard coupé en fines lanières
2 gousses d'ail pressées

Préparation

Pâte : Verser la **farine**, le **sel** et le **beurre** dans un saladier. Délayer la **levure** dans le **lait** tiède puis y mélanger l'**oeuf**. Ajouter le lait, la levure et l'oeuf à la farine puis pétrir pour obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume.



Conseils : Les pains noués peuvent être surgelés et peuvent être servis chauds pour l'apéritif.

Farce : Mélanger les **herbes du jardin** avec le **jambon** et le **lard**. Partager la pâte et la farce en trois portions. Abaisser une portion de pâte en un rectangle et étaler dessus un tiers de la farce sans aller jusqu'au bord. Rouler la pâte depuis le bord le plus long. Former un noeud avec le rouleau de pâte puis le déposer sur la plaque avec l'extrémité en-dessous. Répéter l'opération avec les autres portions de pâte et de farce. Cuire à 200° C durant 40 min.

Contact : Kantonaler Bäuerinnenverband St. Gallen
baeuerinnen.ch

Risotto aux herbes sauvages de Rosenhuben

Ingrédients

Beurre à rôtir

1 oignon finement haché

3 gousses d'ail pressées

250 g de riz pour risotto

1 dl de vin blanc

Env. 6 dl de bouillon très chaud

250 g de mascarpone

Poivre et piment

2 CS d'égopode podagraire

(herbe aux goutteux) haché

1 CS d'orties hachées

1 CS de lierre terrestre haché

À volonté : Tilsit râpé

Préparation

Faire revenir l'**oignon** et l'**ail** dans le **beurre à rôtir**. Ajouter le **riz** et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide puis mouiller avec le **vin**. Ajouter le **bouillon** et laisser mijoter. Quand le risotto est encore ferme, ajouter le **mascarpone** et assaisonner avec le **poivre** et



le **piment**. Dès qu'il a atteint une consistance onctueuse, incorporer délicatement les **herbes sauvages**. Laisser reposer le risotto une minute à couvert sur la plaque éteinte. Servir avec du **Tilsit râpé**. Accompagner d'une salade mêlée.

Contact : Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch

Entrecôte en croûte d'herbes aromatiques

Ingrédients

4 entrecôtes d'env. 200 g
Sel, poivre, moutarde
3 CS de romarin haché, 3 CS de thym haché
2 gousses d'ail pressées
3 CS de panure
20 à 30 g de beurre à rôtir liquide ou d'huile de colza

Préparation

Assaisonner les **entrecôtes** avec du **sel**, du **poivre** et de la **moutarde**. Mélanger les **herbes**, la **panure** et le **beurre** pour former une masse qui peut être étalée. Garnir la face supérieure des **entrecôtes** avec la masse. Préchauffer le four à 270° C puis glisser la viande dans la deuxième rainure depuis le haut. Laisser brunir les entrecôtes entre 6 et 11 min en fonction du degré de cuisson souhaité. Servir avec une salade de saison.

Contact : Associazione Donne Contadine Ticinesi
donnecontadineti.jimdofree.com



Parfait à la lavande et bricelets à la mélisse

Parfait à la lavande

200 g de sucre

4 oeufs

3 CC de fleurs de lavande moulues

5 dl de crème entière ou demi-écrémée

Battre **le sucre** et **les oeufs** en mousse. Ajouter et incorporer **la lavande**. Monter la crème en chantilly ferme. Incorporer délicatement le mélange de lavande, d'oeufs et de sucre à la crème. Verser dans un moule et placer au congélateur durant au moins 1 jour.

Bricelets

200 g de sucre

200 g de farine

2 pincées de sel

2 dl de crème

2 dl de tisane de mélisse citronnelle très infusée

Mélanger **tous les ingrédients** pour obtenir une pâte lisse.



Cuire au fer à bricelets puis rouler immédiatement autour d'un bâtonnet en bois. Conserver les bricelets dans une boîte hermétiquement fermée.

Contact: Bäuerinnenverband Uri
baeuerinnen-uri.ch

Saucisses de porc et pommes de terre croustillantes

Saucisses de porc

4 saucisses à rôtir de porc

Beurre à rôtir

1 oignon coupé en rondelles

1 CS de farine

2 dl de vin rouge

3 dl de bouillon de viande

1 CS de romarin, 1 CS de thym

Sel, poivre

Pommes de terre

800 g de pommes de terre à chair ferme coupées en tranches fines

250 g de champignons de Paris frais émincés

2 dl de crème demi-écrémée

2 gousses d'ail pressées

Sel, poivre

1 grand bouquet de persil

Préparation

Saisir les **saucisses** dans le **beurre à rôtir** des deux côtés, réserver au chaud. Faire revenir les **oignons** dans la même poêle puis parsemer de **farine**.



Lorsque la farine devient brun clair, mouiller avec le **vin rouge** et le **bouillon**. Ajouter le **romarin** et le **thym**, placer les saucisses dans la sauce et laisser mijoter 30 min. Assaisonner avec sel et poivre. Bien mélanger dans un récipient les **potatoes de terre** et les **champignons** avec la **crème**, l'**ail** ainsi que du **sel**, du **poivre** et du **persil**, puis répartir sur une plaque. Cuire le tout 30 à 35 min au four à 200° C pour griller les pommes de terre, puis parsemer de persil.

Contact : Association des Paysannes Vaudoises
paysannesvaudoises.ch

Créer son propre jardin d'herbes aromatiques

Les herbes aromatiques poussent dans tous les bons sols de jardin. Elles ne présentent pas d'exigences particulières. Idéalement, le jardin d'herbes aromatiques devrait être orienté au sud. Il est préférable qu'il se situe à proximité de la cuisine afin que les plantes souhaitées soient facilement accessibles.

Un jardin d'herbes aromatiques s'installe de préférence au printemps. Pour les espèces pluriannuelles, on peut acheter un pied ou partager un pied existant. Un semis à l'intérieur est possible dès fin mars. Les herbes aromatiques ne doivent être plantées à l'extérieur qu'une fois les gelées terminées.

Avant la plantation, le sol doit être bien travaillé et fertilisé avec les éléments nutritifs nécessaires, idéalement du compost. Un engrais organique convient aussi. Les herbes aromatiques sont peu gourmandes en éléments nutritifs; trois litres de compost par mètre carré suffisent.

Les plantes thermophiles, comme le basilic, le romarin ou le thym citronné, apprécient les lieux protégés. Elles se plaisent aussi dans des bacs. Si on plante ou sème les herbes aromatiques en spirale, on place les espèces thermophiles tout en haut ou à l'intérieur de la spirale.

Conseils

- Ne plantez pas la ciboulette et le persil l'un à côté de l'autre.
- Le persil étant une plante bisannuelle, changez-le régulièrement de place.
- La monarde et la menthe nécessitent beaucoup de place. Elles ont tendance à s'étendre chaque année un peu plus.
- Attention : le basilic n'est pas seulement apprécié en cuisine ; il l'est aussi des limaces.

Quand la place est limitée

Même avec peu de place et de temps, il ne faut pas manquer ce « petit plus » aromatique. De nombreuses possibilités existent pour cultiver des herbes aromatiques en utilisant peu d'espace. Pourquoi pas une ancienne baignoire ? De vieux pots en terre cuite peuvent aussi très bien faire l'affaire. Ni l'un ni l'autre ne sont disponibles ?

Il est aussi possible d'utiliser un cageot en bois ou une vieille harasse à fruits. Ceux-ci doivent cependant être revêtus de plastique.

Important : quel que soit le contenant choisi, celui-ci doit être muni d'un orifice pour l'écoulement de l'eau car cette dernière ne doit pas s'accumuler.

Soigner des herbes aromatiques nécessite peu de temps. Le plus simple est de planter un pied de chacune des espèces souhaitées au printemps. Cependant, semer soi-même ses herbes aromatiques est aussi une expérience très plaisante.



Herbes médicinales : une aide au quotidien

Un problème de santé nécessite souvent une visite médicale. De nombreuses plantes peuvent cependant soulager nos petits maux. Lorsqu'on récolte des plantes, le principe à respecter est de ne récolter que les quantités qu'on souhaite utiliser. Les herbes médicinales ne développent pleinement leurs effets que pendant une année.

Une fois passé ce délai, les herbes peuvent cependant être utilisées dans le bain. Les herbes médicinales sont récoltées lorsque la rosée du matin a disparu. La récolte devrait être interrompue le soir avant le crépuscule. On garantit ainsi le meilleur effet curatif possible.

Les racines sont récoltées en automne.

Teintures

Verser $\frac{2}{3}$ d'alcool (eau-de-vie) sur $\frac{1}{3}$ d'herbes. Laisser macérer le mélange trois semaines au soleil. Remuer le mélange tous les jours. Tamiser, filtrer, mettre en bouteille et étiqueter.

Macérât huileux

Verser de l'huile d'olive, de tournesol ou de colza pressée à froid sur $\frac{1}{3}$ de fleurs fraîches ou séchées. Laisser macérer le mélange trois semaines au soleil. Remuer le mélange tous les jours. Tamiser, filtrer, mettre en bouteille et étiqueter.

Pommades

Les pommades peuvent être préparées de différentes manières. Divers produits peuvent être utilisés comme base, notamment la vaseline, la lanoline, la graisse à traire ou l'huile d'olive pressée à froid, qu'on associe à de la cire d'abeille.

Les « remèdes maison » éprouvés

Toutes les pommades peuvent être réalisées grâce à un macérât huileux ou avec de la vaseline ou de la lanoline. Si on utilise des herbes séchées et non fraîches, il faut travailler avec environ un tiers de la quantité indiquée.



Onguent

Pour extraire des épines ou des échardes de la peau

2 dl de macérât huileux de parisette
(plante de parisette dans de l'huile d'olive)
20 g de résine de pin purifiée
16 g de cire d'abeille
2 CS de vaseline
Huile essentielle

Préparation

Ajouter la **cire d'abeille** et la **vaseline** au **macérât huileux** et faire fondre le tout dans un récipient au bain-marie. Avant de verser dans des pots et si souhaité, ajouter quelques gouttes d'**huile essentielle**.



Pommade

Soulage en cas de blessures, de crevasses, de brûlures ou de coups de soleil

250 g de vaseline
 $\frac{1}{3}$ de poignée de fleurs de soucis fraîches
 $\frac{1}{3}$ de poignée de fleurs de soucis séchés
 $\frac{1}{3}$ de poignée de fleurs d'arnica séchées
 $\frac{1}{3}$ de poignée de racines de consoude séchées
Huile essentielle

Préparation

Porter lentement **tous les ingrédients** à ébullition, laisser cuire la préparation deux min puis réserver quelques instants. Répéter deux fois ce processus. Filtrer la pommade et laisser un peu refroidir. Juste avant de verser dans des pots et si souhaité, ajouter quelques gouttes d'**huile essentielle**.

Pommade de consoude

À utiliser en cas de problèmes articulaires

250 g de vaseline
1 grosse poignée de racines de consoude séchées
Huile essentielle

Préparation

La préparation est identique à la pommade pour les blessures.



Teinture de valériane

Aide en cas d'insomnie et de problèmes d'endormissement

Préparation

Déterrer les **racines de valériane** en automne, les sécher et les hacher. Placer les racines de valériane durant trois semaines dans de l'**alcool (eau-de-vie)**. Filtrer la teinture et verser dans des récipients. Prendre 6 gouttes une heure avant le coucher.



Huile de millepertuis / Huile de massage

Soulage en cas de tensions musculaires ou de coups de soleil

$\frac{1}{3}$ de fleurs de millepertuis
 $\frac{2}{3}$ d'huile d'olive de colza ou de tournesol

Préparation

Verser l'**huile** sur les fleurs. Laisser macérer 3 semaines au soleil en remuant tous les jours le mélange. Tamiser, filtrer et mettre en bouteille.

Pour une huile de massage encore plus agréable :

Placer des **pétales de rose odorantes** durant trois semaines dans l'**huile de millepertuis**.

Sirop contre la toux

Soulage en cas de toux

2 poignées de sureau noir

Eau

½ poignée de feuilles de houx

½ poignée de plantain lancéolé frais

½ poignée de feuilles de sauge fraîches

Sucre

Préparation

Recouvrir le **sureau d'eau**. Ajouter les **feuilles de houx** et faire bouillir le tout durant 30 min.

Verser cette décoction bouillante sur le **plantain** et les **feuilles de sauge**. Laisser refroidir et filtrer.

Porter à ébullition 8 portions de **sucre** (p.ex. 400 g) et 5 portions de **décoction** (p. ex. 2,5 dl) puis verser la préparation bouillante dans de petites bouteilles en remplissant à ras bord. Conserver les bouteilles entamées au réfrigérateur.

Dosage

Adultes : 3 CS par jour, Enfants : 3 CC par jour

Coussin de fougère ou de chanvre

Soulage en cas de douleurs dorsales et de tensions au niveau des épaules

Sécher les plantes de fougère ou de chanvre puis remplir une petite housse de coussin avec. En cas de mal de dos, placer le coussin sous la zone douloureuse. Si souhaité, chauffer légèrement le coussin avant de l'utiliser. Des bains de prêle aident aussi à soulager les maux de dos.

Important : le niveau de l'eau du bain doit se situer au-dessus des reins.



Conserver les herbes aromatiques

Qu'elles soient séchées, congelées ou encore transformées en pesto ou en pâte, les herbes aromatiques sont faciles à conserver.

Elles peuvent par exemple être séchées à l'air. Il est alors important que les plantes soient disposées bien à plat. Une fois sèches, les herbes aromatiques se conservent dans des récipients hermétiquement fermés.

Les plantes suivantes conviennent bien au séchage :

La sarriette, la lavande, la livèche, le laurier, la marjolaine, la sauge, le romarin, le thym



Thé coloré

2 portions de fleurs de tilleul
1 portion de mélisse citronnelle
0,25 portion de verveine
0,25 portion de monarde
0,1 portion de pétales de fleurs de soucis
0,1 portion de pétales de bleuets

Cubes de persil ou de ciboulette

Couper finement les herbes, les placer dans des bacs à glaçons, les recouvrir d'eau et congeler.



Pesto d'herbes aromatiques au basilic, au persil ou à l'ail des ours

100 g de feuilles de basilic (ou de persil ou d'ail des ours) finement hachées
70 g de noix finement hachées
80 g de Sbrinz AOP râpé
4 gousses d'ail pressées
1 CC de sel
Poivre et piment
4 dl d'huile de colza ou d'olive

Préparation

Mélanger tous les ingrédients, remplir des petits bocaux et compléter avec de l'huile. Conserver au frais.

Conseils

- Réduire les ingrédients en purée avec un mixeur.
- Sans fromage, le pesto peut être congelé.

Plante	Parties utilisées	Utilisation possible / S'accorde avec
Ail	Gousses	Viande, tomates, charcuterie, poisson, soupes, sauces, légumes, salades
Ail des ours	Feuilles et bulbes	Vinaigre et huile, soupes, viande, salades, sauces, nouilles, sous forme d'épinard, pesto
Aneth	Feuilles ou graines	Salades, vinaigre, mayonnaise, tomates, séré, mets crus, poisson, soupes, concombres
Anis	Graines entières ou moulues	Biscuits de Noël, pain, desserts
Aspérule	Plante	Avant la floraison dans le Maiwein (vin à l'aspérule), jus de fruits, gelée de pomme, tisane
Basilic	Feuilles	Tomates, aubergines, sauces aux herbes, salades, beurre aux herbes, viande (plats italiens)
Bourrache	Plante et fleurs	Concombres, salades, poisson, œufs, pommes de terre, séré
Camomille	Fleurs	Tisane, cataplasmes, bains, inhalations, coussins
Cerfeuil	Jeunes feuilles	Soupe printanière et aux herbes, beurre aux herbes, tomates, mets crus, omelettes, sauce verte, œufs, haricots, asperges, fromage
Ciboulette	Tiges	Œufs, fromage, soupes, sauces, salades, séré, viande, pommes de terre, comme garniture sur du pain
Coriandre	Graines entières ou moulues	Fruits, poisson, choux
Cresson	Feuilles tendres	Salades, mets crus, charcuterie, séré, poisson froid, œufs, pommes de terre, volaille, comme garniture sur du pain
Cumin / Carvi	Graines entières ou moulues	Choux, choucroute, betteraves, porc, potées
Estragon	Branches	Salades, séré, soupes, cornichons, tomates, sauces, volaille, vinaigre aux herbes, beurre aux herbes, tisane, teinture

Plante	Parties utilisées	Utilisation possible / S'accorde avec
Fenouil	Tiges ou graines	Graines pour la tisane, tiges vertes fraîches pour assaisonner le poisson, le porc, la volaille, les salades
Immortelle	Feuilles	Riz, viande, poisson, volaille
Laurier	Feuilles vertes séchées	Betteraves rouges, viande
Lavande	Hampes florales et feuille	Tisane, vinaigre, sucre, pâtisseries, sirop
Livèche	Feuilles tendres et racines	Soupes, potées, sauces, viande
Marjolaine	Branches	Charcuterie, viande, pommes de terre, pâté, potées
Mélisse citronnelle	Tiges	Salades, séré, poisson, foie, volaille, gibier, pommade, teinture
Menthe	Feuilles	En petites quantités dans des sauces, cuisine orientale, tisane
Origan	Branches ou moulu	Tomates, concombres, veau, porc, pizza, viande, fromage, soupes, légumes, plats italiens
Ortie	Feuilles, graines	Salades, soupes, viande, nouilles, sous forme d'épinard
Oseille	Feuilles	Soupes, volaille froide, terrines de poisson, pommes de terre, séré
Persil	Tiges	Soupes, sauces, légumes, poisson, volaille, salades, pommes de terre
Raifort	Racine râpée sous forme de poudre	Poisson, volaille, viande de boeuf ou de porc grillée
Romarin	Feuilles	Ail, pommes de terre, tomates, agneau, veau, porc, plats de légumes italiens
Sarriette	Branches	Haricots, viande, pommes de terre, tisane, concombres
Sauge	Feuilles	Viande, légumes, séré, tisane

Recettes de cuisine et conseils sur les herbes aromatiques et médicinales des paysannes suisses.

Édition/diffusion

Campagne «Paysannes & paysans suisses. Pour vous.» en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

Texte et photos

AS Marketing und Kommunikation
LID

istockphoto.com, p. 1, 3, 7, 9, 37, 43, 49

Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales

info@landfrauen.ch
paysannes.ch

Informations sur l'agriculture suisse

paysanssuisses.ch

Suivez-nous sur

