

Intervention pour l'association R.E.S.P.E.C.T.S.
du 15 Mars 2017 :

Utilisation des plantes en cuisine

par André Parra

Le thème que nous abordons ce soir , est largement plébiscité dans notre société de consommation où les consommateurs prennent conscience du retour vers une alimentation propre et saine pour notre santé.

Les plantes existent depuis la nuit des temps : elles servaient à soigner ,elles servaient aux sorcières , elles servaient à cuisiner.

En 1941, le gouvernement de Vichy a supprimé l'enseignement d'herboriste.

Peu à peu, l'utilisation et connaissance sont tombées dans l'oubliette au profit de la chimie.

Ces dernières décennies , un pas en arrière est fait devant l'accroissement constant de soucis de santé ,d'allergie et de scandales pharmaceutiqueson revient à des fondamentaux et méthodes naturelles.

Personnellement , mon engouement pour la nature dont l'utilisation des plantes remonte à mon enfance. Chez moi , ma mère utilisait en cuisine comme en médicalisation:les plantes , elle transmettait un savoir générationnel.

Cette approche a d'ailleurs défini ma profession : Cuisinier.

Je vous transmets sur le site un inventaire des plantes les plus courantes et utilisées avec leur qualifications.

Je ne suis pas médecin ,ni guérisseur .Cette liste est tiré d'une dernière diplômé d'herboriste. Marie-Antoinette MULOT. Son livre : Secrets d'une Herboriste .Éditions Dauphin.

Ce que je vais partager avec vous ce soir , ce sont les pratiques d'utilisation en cuisine.

Premier point évident:vos plantes doivent être naturelles et exempt de tous pesticides. Les plantes peuvent être sauvages comme cultivées.

En exemple nous trouverons dans nos régions de façon naturelle : Lavande ,Pissenlit ,Prêle, Achillée , Orties, Noyer etc....

Avant de développer quelques utilisations ,définissons ensemble les termes :

- Infusion : versez de l'eau bouillante sur plantes durant 10 à 15mn

- Décoction : mettre les plantes eau froide et les faire bouillir pendant un certain temps.

- Macération : Mettre la plante en contact à froid avec un liquide quelconque (eau ,huile,vin,alcool) plusieurs heures.

- Digestion:Parfois les plantes macèrent dans un liquide maintenue chaud au bain-marie,dans du sable

chaud, au soleil....ce qu'on appelle la digestion

En cuisine :

Les plantes peuvent être utilisées sèches, fraîches ou congelées.

De prime abord les plantes sont à introduire selon la recette : dès la confection par exemple une farce, marinade, certaines sauces, en garniture aromatique : le bouquet garni.

En cours de cuisson : le poivre et même en fin de cuisson

Les herbes fraîches au dernier moment afin de ne pas les altérer et laisser exploser leur saveur

une épice en poudre ou entière n'est jamais périmée et les dates de DLUO (Date-Limite-Utilisation-Optimale) ne sont souvent justifiées que par le fait de jeter et de racheter!

Astuce: il vous suffit de torréfier vos épices sur une plaque dans votre four ou de les chauffer à sec dans une poêle pour qu'elles reprennent de leur puissance et de leur arôme.

Quelques exemples d'épices moins connues par le grand public : leur description ,typicité et utilisations, que vous retrouverez sur le site (feuilles annexes)

Abordons le choix des huiles végétales :

Huiles saturées (tournesol,arachide) riche en acides gras ,triglycérides à éviter (occasionnelle)

Huiles insaturées (pépin de raisin ,olive) à consommer

Huiles polyinsaturées (soja, noix, lin, colza...) équilibre entre oméga 6 et oméga 3 à consommer

L'idéal est de varier l'utilisation des huiles insaturées et polyinsaturées.

Certaines huiles sont à éviter en cuisson : ce sont les polyinsaturées. Elles peuvent être éventuellement tiédies mais pas en haute température.

Pour cuisiner afin de ne pas déstructurer les aliments, je vous conseille de privilégier des cuissons douces, voir à basse température (mijotage, vapeur etc..).

Je suis à votre disposition à tous échanges ...