

MENTHE & CO.

un frisson de plaisir!

Il y a les plantes aromatiques classiques, persil, basilic, ciboulette, et d'autres dont on connaît moins les bienfaits. Il serait dommage de passer à côté.

MENTHE la digestive

Présente sur des sols humides en Europe, en Asie et en Amérique du Nord, cette herbacée (à dr.) possède des feuilles qui stimulent la sécrétion des sucs digestifs et décontractent les muscles intestinaux. Résultat, moins de ballonnements, de gaz, de nausées et une meilleure digestion, surtout après un repas copieux. Par ailleurs, son huile essentielle, riche en menthol, agit comme un antiseptique et un fongicide.

J'en fais quoi ? Les feuilles de menthe parfument agréablement entrées (carottes râpées, concombre à la crème...), cakes, taboulés... Elles ajoutent aussi une note fraîche aux salades de fruits et aux sorbets. On peut enfin en faire des tisanes aux vertus digestives, en veillant toutefois à ne pas en abuser après 16 heures, car les propriétés stimulantes de la menthe peuvent perturber l'endormissement.

ORIGAN l'antiveillissement

Cette plante pousse volontiers dans les régions montagneuses de la Méditerranée et dans l'ouest de l'Asie. Elle renferme des composés phénoliques (acide rosmarinique, apigénine, lutéoline...) aux vertus antioxydantes. Préférez-la fraîche plutôt que déshydratée, car elle sera plus riche en composés phénoliques. Son acide rosmarinique permet également de diminuer la glycémie en inhibant une enzyme qui a pour effet d'augmenter le taux de sucre dans le sang. L'origan contient enfin de la vitamine K, nécessaire, entre autres, à la coagulation du sang et à la formation des os. Attention par conséquent à ne pas trop en consommer si vous êtes sous traitement anticoagulant.

J'en fais quoi ? On connaît avant tout cet aromate pour son utilisation sur les pizzas, mais l'origan se marie aussi très bien avec les grillades, notamment d'agneau, les viandes en sauce, les farces, les omelettes, les tomates et les salades mixtes, ainsi qu'accompagné d'autres herbes dans des bouquets garnis. Glissez-en une branche dans votre bouteille d'huile d'olive, elle parfamera subtilement tous vos plats!

