

CORIANDRE l'alliée de nos cellules

Les feuilles et les graines de cette plante qui pousse désormais partout dans le monde renferment plusieurs composés antioxydants – dont des acides phénoliques et des caroténoïdes. A titre de comparaison, 125 g de coriandre fraîche renfermeraient presque autant de bêta-carotène que 250 g de brocoli. C'est aussi une bonne source de terpènes et de coumarines à l'action digestive, ce qui la rend précieuse contre les ballonnements, l'aérophagie et les lenteurs digestives. Elle pourrait enfin réduire l'hyperglycémie en stimulant la sécrétion d'insuline nécessaire à l'entrée du glucose dans les cellules. Autant de bonnes raisons d'en consommer, même si certains doivent éviter d'en abuser, car elle apporte de la vitamine K (voir « origan »).

J'en fais quoi ? Sa saveur musquée et citronnée s'harmonise parfaitement avec les salades, les viandes (bœuf, canard), les crevettes et les plats exotiques (tajines, poisson cru...). On peut également utiliser ses graines en tisane (une cuillère à café, à laisser infuser dans une tasse d'eau chaude). Enfin, comme beaucoup de plantes aromatiques, il suffit d'en mâcher quelques feuilles pour rafraîchir l'haleine.

SARRIETTE l'antigastro

Originnaire d'Asie, la sarriette a une action antifongique et antibactérienne appréciable en prévention des infections alimentaires liées à la consommation de produits pouvant être porteurs de bactéries (gibier mal cuit, poisson cru, aliments souillés...). Elle est utile aussi pour éviter la fermentation de certains aliments comme les légumineuses, dont la peau riche en fibres peut être responsable de gaz, de ballonnements... Particulièrement bien pourvue en acide rosmarinique, elle possède des vertus antioxydantes et se révèle une source de fer indispensable, entre autres, au transfert de l'oxygène et à la formation des globules rouges. Elle apporte enfin du manganèse – qui agit comme cofacteur de plusieurs enzymes – et de la vitamine B6, impliquée dans le métabolisme des protéines et des acides gras, ainsi que dans la synthèse des neurotransmetteurs. Attention, tout comme l'origan et la coriandre, la sarriette est source de vitamine K dont les apports sont à surveiller lorsqu'on est sous traitement anticoagulant.

J'en fais quoi ? Son goût poivré se marie bien avec les légumineuses, dont elle favorise la digestion, mais aussi les soupes, le gibier et autres plats cuisinés, pour en rehausser les saveurs. On peut également y recourir, à l'instar du poivre, pour relever un crumble de poires ou une compote de pommes...

QUATRE JUS VERTS

Pour les confectionner, utilisez de préférence un extracteur. A défaut, une centrifugeuse fera l'affaire.

LE « REMINÉRALISANT »

½ betterave, ½ concombre, ½ courgette, ½ citron vert, ½ cuillère à café de feuilles d'estragon.

LE « VITAMINÉ »

1 poignée de pousses d'épinard, 1 kiwi, ½ concombre, 1 branche de céleri, ½ cuil. à café d'oseille.

LE « BONNE MINE »

1 carotte, ½ pomme (type golden), ½ courgette, 2 tiges de coriandre.

L'« ANTICHOLESTÉROL »

½ grenade, 1 poignée de myrtilles, un filet de jus de citron vert, 1 cuil. à soupe de feuilles de menthe, 15 cl d'eau de coco.

A lire : Ma bible des jus santé et bien-être, de Sandra Ericson, Leduc.S Editions.

OSEILLE l'amie du cœur

Excellente source de vitamine C, cette plante vivace qui pousse à l'état sauvage dans nos contrées nous protège des dégâts occasionnés par les radicaux libres. Elle facilite également l'absorption du fer non héminique d'origine végétale. Autre atout, ses composés phénoliques au fort potentiel antioxydant préservent notre système cardio-vasculaire de l'athérosclérose et de la formation de caillots dans les artères. L'oseille est enfin bien pourvue en potassium qui, avec l'aide du sodium, contribue au bon équilibre acido-basique de l'organisme, ainsi qu'à la transmission des impulsions nerveuses et à la contraction musculaire.

J'en fais quoi ? De la même famille que la rhubarbe, l'oseille, acidulée et rafraîchissante, peut se consommer crue en ajoutant quelques feuilles à une salade composée, ou cuite à la manière des épinards. Elle réveille les poissons (saumon à l'oseille), les œufs (omelette, œufs cocotte), les sauces ou les soupes. Veillez simplement à ne pas en mettre trop, car son goût est très intense.

ESTRAGON contre l'anxiété

Les feuilles de cette plante cultivée aujourd'hui un peu partout dans le monde renfermeraient des benzodiazépines, substances qui agissent sur le système nerveux central et sont principalement utilisées pour traiter l'anxiété, mais aussi les insomnies. Autre particularité, l'estragon améliorerait certains symptômes du diabète (augmentation de la soif, troubles alimentaires...), mais n'aurait pas d'impact sur la glycémie. Enfin, l'huile essentielle d'estragon contenue dans ses feuilles possède des vertus anti-septiques, déodorantes et rafraîchissantes.

J'en fais quoi ? Prisées pour les sauces béarnaise et gribiche, ses notes poivrées et anisées rehaussent la saveur d'un coulis de tomates, d'une salade de chou-fleur et même de fruits comme les fraises ou les pommes (au four ou sous forme de tatin). On peut aussi mélanger ses feuilles à du fromage blanc et à d'autres plantes aromatiques pour de délicieux dips. On dit enfin que mâcher sept feuilles d'estragon très consciencieusement permettrait de venir à bout du hoquet le plus récalcitrant...

Par Caroline Dor
Merci à Caroline Gayet, phytothérapeute, diététicienne et auteure du Guide de poche de phytothérapie (Leduc.S Editions).

