

Comment cuisiner avec des herbes aromatiques ?



*On ne vous le dira jamais assez : cuisinez avec des **herbes aromatiques** ! C'est bon pour la santé et ça rend votre recette meilleure ! Encore faut-il savoir comment cuisiner ces différentes **fines herbes**, comment les marier avec les autres aliments et les préparer.*

Ce n'est pas une découverte ou un phénomène récent : les herbes aromatiques ont toujours eu du succès !

Mais la bonne nouvelle qui commence à fleurir dans vos esprits, c'est que grâce à ces herbes, il est possible d'allier santé, repas équilibré et saveurs dans vos repas d'une façon très simple.

Utilisez donc des herbes aromatiques dans votre cuisine de tous les jours !

Avec les herbes aromatiques, vous êtes sûre de donner du goût à votre plat sans ajouter de calories !

Que vous achetiez vos fines herbes fraîches ou en pot, ou que vous les cultiviez et les conservez, pensez à toujours en avoir sous la main.

Avoir des plantes aromatiques, c'est bien. Savoir les utiliser dans vos recettes, c'est mieux.

Et lorsque l'on ne s'y connaît pas, comment faire ?

En matière de mariage de saveurs, tout est possible, ou presque, en fonction de son humeur et de ses goûts. L'art consisterait à doser les herbes avec subtilité, pour profiter de leurs saveurs, tout en ne masquant pas le goût des aliments.

Pour les préparer, il existe plusieurs façons : ciseler, couper, hacher, mixer, équeuter, déchirer, écraser au pilon. Certaines sont plus recommandées que d'autres puisque l'herbe ne va pas libérer son arôme de la même manière.

Mais le plus important et de toujours le faire au dernier moment.

Pour vous aider, voici quelques idées de mariages heureux :

- l'aneth avec le saumon, le hareng, les concombres à la crème ou les pommes de terre
- le basilic en sauce (pesto), dans les plats asiatiques, les légumes, l'agneau
- la sauge et le romarin, avec les champignons, le chou, le veau et le porc
- la coriandre et la ciboulette, avec les épinards, le fenouil, les crevettes
- le persil et le cerfeuil, avec les petits pois, les fèves, les carottes, le bœuf
- le thym et le romarin, avec le fenouil, les courgettes, les haricots verts, les poivrons, les tomates, le poulet
- la menthe et la ciboulette, avec les fromages frais, les tomates, les poivrons, les courgettes, le concombre
- l'estragon, avec les œufs, les fromages frais, le poivrons, les tomates, le potiron, les anchois.