



L'ATELIER JUSTE ICI
7 AVENUE DU PARC
25000 BESANÇON

JUSTE ICI    Ville de 

MAMAN
LA PLUS
BELLE

MINI GUIDE

LES PLANTES
AROMATIQUES



L'ATELIER JUSTE ICI
7 AVENUE DU PARC
25000 BESANÇON

JUSTE ICI    Ville de 

MAMAN
LA PLUS
BELLE

MINI GUIDE

LES PLANTES
AROMATIQUES



L'origan est une plante vivace très mellifère qui soigne les maux de tête, dent, ventre, les inflammations.

Le parfum d'origan plutôt doux et agréable est facile à utiliser dans les plats viandes, salades, fromages (notamment mozzarella) mais aussi sous forme de tisane. Dans l'Antiquité, les gens appréciaient ses vertus aphrodisiaques, ils offraient la plante aux jeunes mariés comme symbole de bonheur et d'amour.

L'origan étant riche en tanins et en phénols anti-inflammatoires, il soulage les migraines, les douleurs dentaires et diminue les syndromes prémenstruels.

Sous forme d'infusion et d'huile essentielle, l'origan a des vertus antibactériennes, antiseptiques et anti-infectieuses. En infusion, il permet également de lutter contre les maladies respiratoires et de libérer les bronches.



Origan

Toutes les plantes aromatiques sont digestives. C'est-à-dire, qu'elles aident à absorber pleinement ce que l'on mange.

Chacune d'entre elles fonctionne à sa manière pour mieux faire fonctionner notre organisme, en s'associant avec d'autres aliments principaux comme les légumes, les céréales, la viande, le poisson, les produits laitiers, etc.

On peut également utiliser certaines plantes comme le médicament quotidien pour prendre soin de notre corps. Par exemple contre la fatigue, le rhume, les douleurs... Elles aident à rééquilibrer le bon fonctionnement de notre corps.



Origan

Toutes les plantes aromatiques sont digestives. C'est-à-dire, qu'elles aident à absorber pleinement ce que l'on mange.

Chacune d'entre elles fonctionne à sa manière pour mieux faire fonctionner notre organisme, en s'associant avec d'autres aliments principaux comme les légumes, les céréales, la viande, le poisson, les produits laitiers, etc.

On peut également utiliser certaines plantes comme le médicament quotidien pour prendre soin de notre corps. Par exemple contre la fatigue, le rhume, les douleurs... Elles aident à rééquilibrer le bon fonctionnement de notre corps.



Artemisia

Le thym, c'est bon avec tout... et contre la toux!

Thym + gingembre + miel = anti-rhume

Le thym peut être ajouté sur les légumes sautés, viandes, poissons, pâtes, patates, et même dans certaines pâtisseries : on peut mettre un peu partout.

Il est très connu pour lutter contre le rhume, c'est un remède prouvé par beaucoup de pratiquants!



Artemisia

Le thym, c'est bon avec tout... et contre la toux!

Thym + gingembre + miel = anti-rhume

Le thym peut être ajouté sur les légumes sautés, viandes, poissons, pâtes, patates, et même dans certaines pâtisseries : on peut mettre un peu partout.

Il est très connu pour lutter contre le rhume, c'est un remède prouvé par beaucoup de pratiquants!



Thym

L'Artemisia (armoise) est une plante qui soigne les femmes.

On fait du gâteau du riz avec les jeunes feuilles en Corée mais la plante est assez amère, on l'utilise plutôt en tisane médicinale. Comme l'absinthe, elle fait passer la crise de l'estomac, mais elle est surtout connue pour ses vertues pour les femmes, efficace pour les maux du ventre liés aux règles, et aux symptômes liés à la grossesse.



Thym

L'Artemisia (armoise) est une plante qui soigne les femmes.

On fait du gâteau du riz avec les jeunes feuilles en Corée mais la plante est assez amère, on l'utilise plutôt en tisane médicinale. Comme l'absinthe, elle fait passer la crise de l'estomac, mais elle est surtout connue pour ses vertues pour les femmes, efficace pour les maux du ventre liés aux règles, et aux symptômes liés à la grossesse.



Cerfeuil

Tanaisie, amère mais bon dans la crème et bon pour calmer la douleur.

C'est vrai, la feuille semble extrêmement amère, mais en petite quantité dans une omelette ou dans de la crème, elle donne une saveur très intéressante !

En tisane, on peut l'utiliser contre la douleur dentaire. Elle régularise le flux menstruel et calme les règles douloureuses.

Au jardin, en purin ou en décoction, elle est répulsive et anti-fongique. Comme l'ail, elle chasse les petits nuisibles comme les pucerons ou les moucheron.



Cerfeuil

Tanaisie, amère mais bon dans la crème et bon pour calmer la douleur.

C'est vrai, la feuille semble extrêmement amère, mais en petite quantité dans une omelette ou dans de la crème, elle donne une saveur très intéressante !

En tisane, on peut l'utiliser contre la douleur dentaire. Elle régularise le flux menstruel et calme les règles douloureuses.

Au jardin, en purin ou en décoction, elle est répulsive et anti-fongique. Comme l'ail, elle chasse les petits nuisibles comme les pucerons ou les moucheron.



Le Cerfeuil tubéreux est une délicieuse racine au goût de noisette.

La forme de la feuille et le goût de racine se situe entre la céleri et la carotte, une douceur croquante avec un arôme puissant. Dans une salade, une soupe ou un velouté, quelques rondelles changent tout ! Très apprécié par les rongeurs du jardin, les récoltes ne sont pas toujours fructueuses...

Tanaisie



Le Cerfeuil tubéreux est une délicieuse racine au goût de noisette.

La forme de la feuille et le goût de racine se situe entre la céleri et la carotte, une douceur croquante avec un arôme puissant. Dans une salade, une soupe ou un velouté, quelques rondelles changent tout ! Très apprécié par les rongeurs du jardin, les récoltes ne sont pas toujours fructueuses...

Tanaisie



Ciboulette

La sauge, pour les poissons et pour la gorge.

Sauge + miel

Comme la coriandre, elle fait partie des plantes qui demandent un peu de temps et de pratique pour les apprécier pleinement. Une fois qu'on les aime, on peut en mettre partout !

C'est aussi une plante anti-inflammatoire à garder près de soi, en cas de mal de gorge ou de gencive.



Ciboulette

La sauge, pour les poissons et pour la gorge.

Sauge + miel

Comme la coriandre, elle fait partie des plantes qui demandent un peu de temps et de pratique pour les apprécier pleinement. Une fois qu'on les aime, on peut en mettre partout !

C'est aussi une plante anti-inflammatoire à garder près de soi, en cas de mal de gorge ou de gencive.



Sauge

La ciboulette est très riche en vitamine et anti-cancer comme l'ail.

Plante très connue pour son goût léger d'oignon, elle est facilement utilisée dans beaucoup de plats. Ses bienfaits contre le cancer de l'estomac sont moins connus. Très riche en vitamine C, B2, K, calcium, magnésium, sodium, phosphore, et fer, elle combat la fatigue et l'anémie.



Sauge

La ciboulette est très riche en vitamine et anti-cancer comme l'ail.

Plante très connue pour son goût léger d'oignon, elle est facilement utilisée dans beaucoup de plats. Ses bienfaits contre le cancer de l'estomac sont moins connus. Très riche en vitamine C, B2, K, calcium, magnésium, sodium, phosphore, et fer, elle combat la fatigue et l'anémie.



Estragon

Rungia Klossii est une plante rare qui a un goût de champignon.

Elle peut être utilisée dans l'omelette, la salade, la soupe, le riz comme un champignon.

Comme la feuille de l'épiaire des bois (plante sauvage qu'on appelle aussi l'ortie puant) elle a un goût de cèpe.

D'ailleurs, en laissant mijoter doucement, l'arôme augmente avec la cuisson !



Estragon

Rungia Klossii est une plante rare qui a un goût de champignon.

Elle peut être utilisée dans l'omelette, la salade, la soupe, le riz comme un champignon.

Comme la feuille de l'épiaire des bois (plante sauvage qu'on appelle aussi l'ortie puant) elle a un goût de cèpe.

D'ailleurs, en laissant mijoter doucement, l'arôme augmente avec la cuisson !



*Plante
champignon*

L'estragon : super digestif!

Son parfum étant très intense, on peut l'utiliser sous forme de feuilles coupées finement et en petite quantité pour faire une sauce salade (vinaigrette) ou une sauce à la crème (viande/poisson).

Agréable en tisane, son goût entre le romain et la menthe peut aider à baisser l'anxiété et à digérer un repas lourd du soir.



*Plante
champignon*

L'estragon : super digestif!

Son parfum étant très intense, on peut l'utiliser sous forme de feuilles coupées finement et en petite quantité pour faire une sauce salade (vinaigrette) ou une sauce à la crème (viande/poisson).

Agréable en tisane, son goût entre le romain et la menthe peut aider à baisser l'anxiété et à digérer un repas lourd du soir.



Le romarin, quand la vie est trop dure !

Romarin + miel = anti-stress

C'est la plante qu'on ajoute dans l'huile de cuisson avec de l'ail pour la viande au four.

On ajoute aussi quelques feuilles de romarin aux patates ou aux pâtes à la crème, pour alléger la lourdeur de ces plats.

La tisane ou le bain de romarin peut aider en cas de surmenage, stress, nervosité, ou hypertension.

***Herbe à curry
immortelle***



Le romarin, quand la vie est trop dure !

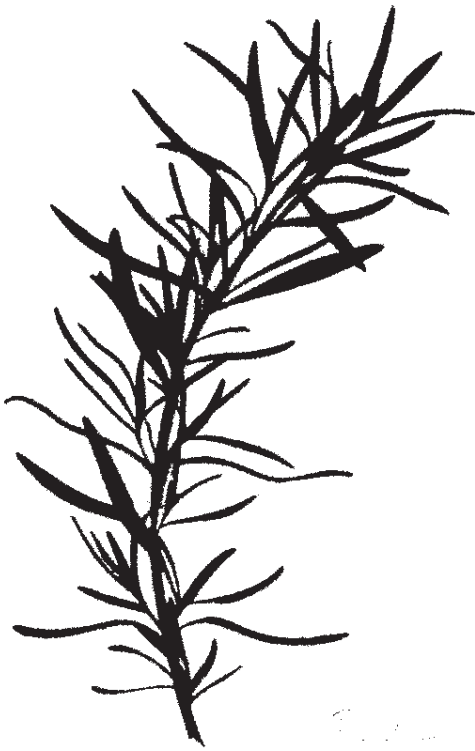
Romarin + miel = anti-stress

C'est la plante qu'on ajoute dans l'huile de cuisson avec de l'ail pour la viande au four.

On ajoute aussi quelques feuilles de romarin aux patates ou aux pâtes à la crème, pour alléger la lourdeur de ces plats.

La tisane ou le bain de romarin peut aider en cas de surmenage, stress, nervosité, ou hypertension.

***Herbe à curry
immortelle***

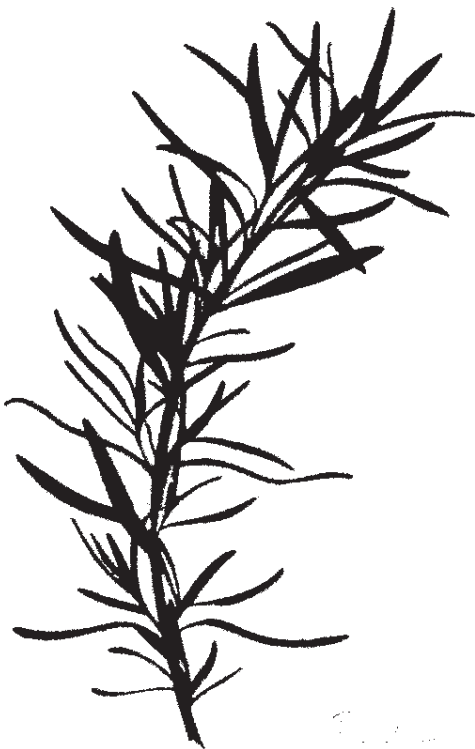


Romarin

Immortelle d'Italie donne un goût de curry.

On appelle aussi l'herbe à curry. Attention, l'immortelle commune n'a pas d'odeur de curry ! Pas besoin de recette : elle se glisse dans tous les plats dans lesquels on a envie de mettre une touche de curry, du rôti de poulet à la sautée de crevette.

En tisane, elle aide la bonne circulation du sang. Sur la peau (crème, huile, baume), elle cicatrise les plaies, elle soigne la douleur inflammatoire.



Romarin

Immortelle d'Italie donne un goût de curry.

On appelle aussi l'herbe à curry. Attention, l'immortelle commune n'a pas d'odeur de curry ! Pas besoin de recette : elle se glisse dans tous les plats dans lesquels on a envie de mettre une touche de curry, du rôti de poulet à la sautée de crevette.

En tisane, elle aide la bonne circulation du sang. Sur la peau (crème, huile, baume), elle cicatrise les plaies, elle soigne la douleur inflammatoire.



Livèche

La Pimpinelle est un concombre en forme de feuille !

Ses très belles feuilles font penser à une petite main de bébé. Elle est très jolie dans une salade et des crêpes, tout en donnant un léger goût de concombre.

On peut l'utiliser avec du fromage blanc pour faire du Tzatziki à la pimpinelle.

Sa racine est médicinale, elle stoppe les hémorragies lors de blessures, est anti-inflammatoire, anti-allergique, anti-âge, tonique et apéritive.



Livèche

La Pimpinelle est un concombre en forme de feuille !

Ses très belles feuilles font penser à une petite main de bébé. Elle est très jolie dans une salade et des crêpes, tout en donnant un léger goût de concombre.

On peut l'utiliser avec du fromage blanc pour faire du Tzatziki à la pimpinelle.

Sa racine est médicinale, elle stoppe les hémorragies lors de blessures, est anti-inflammatoire, anti-allergique, anti-âge, tonique et apéritive.



Pimpinelle

La livèche donne la force avec son amertume agréable.

En tisane, elle peut fortifier notre corps en convalescence, fatigue, manque d'appétit, faiblesse.

Appelé aussi l'herbe Maggi, la livèche a un goût de persil doublement prononcée (presque comme le bon médicament chinois) qui se marie très bien dans la soupe, le velouté.



Pimpinelle

La livèche donne la force avec son amertume agréable.

En tisane, elle peut fortifier notre corps en convalescence, fatigue, manque d'appétit, faiblesse.

Appelé aussi l'herbe Maggi, la livèche a un goût de persil doublement prononcée (presque comme le bon médicament chinois) qui se marie très bien dans la soupe, le velouté.



Avec la ciboulette, c'est une des plantes aromatiques les plus utilisées.

Digestif, anti-oxydant et plein de vitamines, le persil est plein de ressources ! On le connaît moins pour ses vertus détox, comme son cousin le pissenlit.

Le jus de persil peut aider à purifier un organisme fatigué par le gras, l'alcool et le sucre !

Menthe



Avec la ciboulette, c'est une des plantes aromatiques les plus utilisées.

Digestif, anti-oxydant et plein de vitamines, le persil est plein de ressources ! On le connaît moins pour ses vertus détox, comme son cousin le pissenlit.

Le jus de persil peut aider à purifier un organisme fatigué par le gras, l'alcool et le sucre !

Menthe



Persil

La menthe a un pouvoir rafraîchissant.

Avec une toute petite touche, elle donne de la fraîcheur à tout, même à l'eau.

Certain.e.s pensent au Mojito, d'autres à la feuille de menthe dans le rouleau de printemps.

Il y a beaucoup de variétés selon le détail de l'arôme : par exemple, on peut faire un cake au goût de fraise avec la variété « menthe fraise ».



Persil

La menthe a un pouvoir rafraîchissant.

Avec une toute petite touche, elle donne de la fraîcheur à tout, même à l'eau.

Certain.e.s pensent au Mojito, d'autres à la feuille de menthe dans le rouleau de printemps.

Il y a beaucoup de variétés selon le détail de l'arôme : par exemple, on peut faire un cake au goût de fraise avec la variété « menthe fraise ».



Oseille

L'oseille est comme le citron, plein de vitamine C et anti-oxydant.

C'est une grande plante qu'on peut avoir tout l'été jusqu'à l'automne. On peut faire des cakes à l'oseille en remplaçant le zeste du citron par les feuilles finement coupées.

Avec le jus d'oseille, on peut faire un cocktail ou une sauce salade. En soupe, elle donne un goût acidulé étonnamment agréable. On peut l'utiliser pour faire une tarte ou une quiche, comme les épinards, avec de la crème.



Oseille

L'oseille est comme le citron, plein de vitamine C et anti-oxydant.

C'est une grande plante qu'on peut avoir tout l'été jusqu'à l'automne. On peut faire des cakes à l'oseille en remplaçant le zeste du citron par les feuilles finement coupées.

Avec le jus d'oseille, on peut faire un cocktail ou une sauce salade. En soupe, elle donne un goût acidulé étonnamment agréable. On peut l'utiliser pour faire une tarte ou une quiche, comme les épinards, avec de la crème.