

# *Les herbes aromatiques*

des paysannes suisses

**Paysans**  
**suisses**

D'ici, avec passion.

## Plaisir et magie

Qu'elles soient culinaires ou médicinales, les herbes aromatiques sont des plantes connues et appréciées depuis longtemps. Elles sont synonymes de plaisir et de magie.

Nos ancêtres, déjà, assaisonnaient leurs mets traditionnels avec des plantes, leur conférant ainsi une saveur particulière.

Les herbes médicinales et sauvages étaient des compagnes essentielles du quotidien de nos grands-mères. Ces dernières savaient précisément où et quand pousser l'ail des ours, l'oseille et bien d'autres plantes, et lesquelles contribuaient à soulager la toux ou à soigner une blessure.

Ces connaissances sont à nouveau recherchées ! Les herbes aromatiques connaissent en effet un regain d'intérêt. De nombreuses paysannes connaissent et utilisent ces plantes sous diverses formes. Elles livrent leurs recettes et conseils dans cette brochure.



## Les herbes aromatiques des paysannes suisses

<b>Histoire des herbes aromatiques</b>	6
<b>Herbes culinaires</b>	10
<b>Recettes</b>	
<b>AR</b> Ragoût d'agneau à la sauge	14
<b>BE</b> Salade automnale et pot-pourri d'herbes aromatiques	16
<b>FR</b> Raviolis à l'ail des ours nappés de beurre citronné	18
<b>GR</b> Frittata aux légumes et aux herbes	20
<b>LU</b> Punch aux fleurs de tilleul et de mauve du Seetal	22
<b>SG</b> Pain noué salé aux herbes du jardin	24
<b>TG</b> Risotto aux herbes sauvages de Rosenhuben	26
<b>TI</b> Entrecôtes en croûte d'herbes aromatiques	28
<b>UR</b> Parfait à la lavande et bricelets à la mélisse	30

<b>VD</b> Saucisse de porc et pommes de terre croustillantes	32
<b>Jardin d'herbes aromatiques</b>	34
<b>Herbes médicinales</b>	38
<b>Remèdes maison</b>	40
Onguent	41
Pommade pour les blessures et les brûlures	42
Pommade de consoude	43
Teinture de valériane	44
Huile de millepertuis / Huile de massage	45
Sirop contre la toux	46
Coussin de fougère ou de chanvre	47
<b>Conserver les herbes aromatiques</b>	48
Thé coloré	50
Cubes de persil ou de ciboulette	50
Pesto d'herbes aromatiques au basilic, au persil ou à l'ail des ours	51
<b>Les herbes aromatiques de A à Z</b>	52

## Les herbes aromatiques hier et aujourd'hui

Les herbes aromatiques sont utilisées depuis toujours : en cuisine, en médecine ou encore pour se protéger des insectes.

Il y a près de 2500 ans, le Grec Hippocrate, père de la médecine, a décrit l'effet médical de plus de 500 plantes. Il considérait la phytothérapie comme une science.

Les Romains ont également étudié les vertus des plantes médicinales et ont aussi découvert les délicats arômes de nombreuses plantes. Lors de leurs campagnes à travers l'Europe, des graines sont tombées de leurs sacs de provisions et c'est ainsi que de nouvelles plantes sont arrivées dans le Nord.

Depuis fort longtemps, dans des monastères, des herbes aromatiques sont cultivées, conservées et utilisées à des fins médicinales.



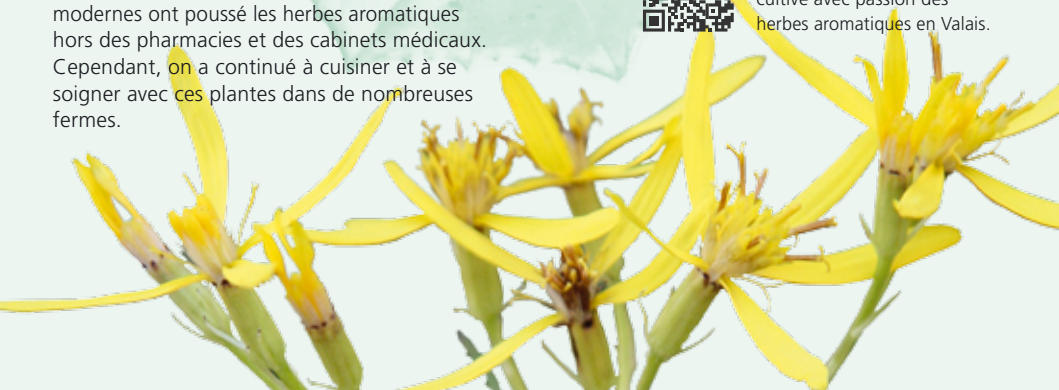
Avant l'apparition des antibiotiques et autres médicaments, l'art médical était étroitement lié à l'herboristerie. Dans les pharmacies, on séchait, broyait, mélangeait des herbes aromatiques et on les transformait en pommades, en teintures et autres remèdes. C'est aussi à cela que se consacrait le curé-herboriste suisse Johann Künzle, un personnage très connu dont certaines de ses recettes sont parvenues jusqu'à nous.

Au siècle passé, les produits pharmaceutiques modernes ont poussé les herbes aromatiques hors des pharmacies et des cabinets médicaux. Cependant, on a continué à cuisiner et à se soigner avec ces plantes dans de nombreuses fermes.

Actuellement, le retour à un mode de vie naturel et la nostalgie de l'époque de nos grands-parents contribuent à la renaissance des herbes aromatiques en cuisine et en médecine. On gagne en saveur en cuisinant avec ces plantes. En outre, de nombreuses blessures et douleurs peuvent être soulagées avec des produits à base de plantes, sans recourir à des médicaments.



Découvrez le travail de Magaly Jacquemettaz qui cultive avec passion des herbes aromatiques en Valais.



## Les herbes culinaires du jardin de la ferme

Les herbes culinaires forment un élément important du jardin de chaque ferme. Les paysannes soignent ces plantes avec attention et enrichissent ainsi leurs repas.

### Plantes pluriannuelles

#### Ciboulette



Les tiges peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. La ciboulette s'accorde extrêmement bien avec les soupes, les salades et les dips. Les papillons apprécient beaucoup ces fleurs.

#### Persil



Le persil est bisannuel. Il se sème au printemps et se récolte au fur et à mesure de la pousse. Il s'accorde avec les plats salés et les salades.

#### Livèche



Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. La livèche s'accorde parfaitement avec les soupes. Ses fleurs jaunes sont très décoratives et attirent les insectes.

#### Sauge



Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. La sauge possède une saveur légèrement amère. Elle est indissociable de la cuisine italienne.

#### Marjolaine / Origan



Les feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle/Il s'accorde aussi bien avec la pizza qu'avec les soupes. Ses fleurs attirent les papillons.



**Sarriette**

Il existe des espèces annuelles et pluriannuelles. Ses feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle s'accorde bien avec les haricots et les plats salés.

**Rosmarin**

Il hiverne dans les lieux au climat doux. Ses aiguilles se récoltent au fur et à mesure de la pousse. Il s'accorde bien avec les pommes de terre ainsi qu'avec les plats italiens et salés.

**Thym**

Il hiverne dans les lieux au climat doux. Il se récolte au fur et à mesure de la pousse, même lorsqu'il fleurit. Ses petites feuilles s'accordent avec les plats salés de toutes sortes.

**Mélisse citronnelle**

Ses feuilles peuvent être récoltées au fur et à mesure de la pousse. Elle est parfaite en tisane et dans les desserts.

**Monarde, mélisse d'or ou bergamote**

Ses fleurs rouges s'utilisent pour fabriquer du sirop ou de la tisane. Les pétales conviennent aussi pour décorer des desserts.

**Plantes annuelles****Bourrache**

Ses petites fleurs s'accordent avec les salades et constituent aussi une parfaite décoration.

**Basilic**

Le basilic aime beaucoup la chaleur. Il complète les plats italiens et salés.

## Ragoût d'agneau à la sauge

Josette Egli Graf, Heiden AR

### Ingrédients

800 g de ragoût d'agneau  
 Un peu de beurre à rôtir  
 9 feuilles de sauge  
 2 oignons hachés  
 3 gousses d'ail pressées  
 Un peu de farine  
 1 cs de purée de tomates  
 1,5 dl de vin blanc  
 2 dl de bouillon  
 Poivre, sel  
 2 dl de crème



**Préparation** Faire chauffer le **beurre à rôtir**, y rissoler **6 feuilles de sauge** et les retirer. Saisir la **viande** de tous les côtés, ajouter les **oignons** et l'**ail pressé**, répartir un peu de **farine** et étuver brièvement. Mouiller avec le **vin blanc** puis ajouter le **bouillon** et la **purée de tomates**. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre** et laisser mijoter environ 1h30. Ajouter la **crème** peu avant de consommer, laisser épaissir un peu. Hacher **3 feuilles de sauge** et les répartir sur le ragoût avant de servir.



## Salade automnale et pot-pourri d'herbes aromatiques

*Franziska Gerber, Bärau BE*

### Salade

- 1 grande chicorée coupée en lanières moyennement fines
- 70 g de cerneaux de noix
- 3 pommes rouges coupées en petits dés
- 2 tranches de pain foncé coupées en petits dés
- Huile de colza
- Jeunes feuilles de pissenlit

### Sauce

- 1 cc de miel
- 1 cc de moutarde
- 2 cs de vinaigre de mûres ou balsamique
- 4 cs d'huile de noix
- Sel, poivre
- 1 bouquet de thym citronné, uniquement les feuilles
- 1 bouquet de ciboule de Chine ciselé
- 2 cc de graines d'ortie moulues ou pilées

**Préparation** Mélanger le miel, la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre pour obtenir une sauce à salade crémeuse. Ajouter le thym et la ciboule de Chine.

Faire griller les dés de pain dans un peu d'huile de colza.

Couper et laver la chicorée et les feuilles de pissenlit. Ajouter les cerneaux de noix, les dés de pomme et les dés de pain grillés. Verser la sauce sur la salade, parsemer de graines d'ortie et servir immédiatement.



## Raviolis à l'ail des ours nappés de beurre citronné

Monika Zahno-Mathys, Heitenried FR

### Pâte

250 g de farine  
2 œufs battus  
2 à 4 cs d'eau  
1 cs d'huile

### Farce

80 g d'ail des ours ciselé  
250 g de ricotta  
50 g de parmesan  
Sel, poivre

### Beurre citronné

80 g de beurre  
1 à 2 cs de jus de citron

**Préparation** Verser les œufs, l'eau et l'huile sur la farine. Mélanger et pétrir le tout pour obtenir une pâte élastique. Couvrir et laisser reposer durant une heure. Mélanger les ingrédients de la farce. Confectionner les raviolis en veillant à bien les fermer. Plonger les raviolis dans de l'eau salée frémissante et les y laisser 5 à 7 minutes. Assaisonner les raviolis avec du sel et du poivre puis les napper de beurre citronné chaud.



## Frittata aux légumes « du Sud » et aux herbes aromatiques

Yvonne Bannwart, Zizers GR

### Ingrédients

- Beurre à rôtir ou crème à rôtir
- 1 petite courgette coupée en fines tranches
- 2 gousses d'ail pressées
- 200 g de jambon ou de lard en tranches
- 2 oignons nouveaux, avec les fanes,  
coupés en fines rondelles
- 300 g de tomates cerises coupées en deux
- 8 œufs
- 200 g de crème fraîche
- ½ cc de sel
- Poivre et paprika
- 1 bouquet de basilic ciselé
- 1 bouquet de thym, uniquement les feuilles
- 1 bouquet d'origan ciselé

**Préparation** Faire revenir les courgettes, l'ail et les oignons nouveaux dans la crème à rôtir. Après 4 minutes, ajouter les tomates. Mélanger les œufs avec la crème fraîche, assaisonner puis verser sur les légumes. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que la préparation devienne ferme et que la face inférieure prenne une couleur dorée puis retourner en un seul morceau. Dorer légèrement l'autre face de la frittata.

Servir avec une salade.



## Punch aux fleurs de tilleul et de mauve du Seetal

*Bernadette Bühler-Knüsel, Hohenrain LU*

### Ingrédients

- 4 dl d'eau
- 1 g de fleurs de tilleul
- 4 clous de girofle
- 1 à 2 bâtons de cannelle suivant la taille
- 3 fleurs de mauve
- 6,5 dl de cidre doux  
(jus de pomme et/ou de poire)
- 400 g de sucre

**Préparation** Porter l'eau à ébullition. Ajouter les fleurs de tilleul, les clous de girofle, les bâtons de cannelle et les fleurs de mauve puis laisser infuser durant une nuit. Filtrer puis remplir à chaud avec le sucre et le cidre doux.



## Pain noué salé aux herbes du jardin

*Agi Bleiker-Reimann, Wattwil SG*

### Pâte

- 1 kg de farine d'épeautre ou de farine à tresse
- 1 cs de sel
- 80 g de beurre ramolli
- 5 dl de lait
- 1 œuf
- 30 g de levure

### Farce

- 2 bouquets d'un mélange d'herbes du jardin ciselées (persil, thym, ciboulette, romarin, ciboule de Chine, basilic, etc.)
- 300 g de jambon coupé en fines lanières
- 200 g de lard coupé en fines lanières
- 2 gousses d'ail pressées

**Pâte** Verser la farine, le sel et le beurre dans un saladier. Délayer la levure dans le lait tiède puis y mélanger l'œuf. Ajouter le lait, la levure et l'œuf à la farine puis pétrir pour obtenir une pâte souple. Couvrir et laisser lever la pâte jusqu'à ce qu'elle double de volume.

**Préparation** Mélanger les herbes du jardin avec le jambon et le lard. Partager la pâte et la farce en trois portions. Abaisser une portion de pâte en un rectangle et étaler dessus un tiers de la farce sans aller jusqu'au bord. Rouler la pâte depuis le bord le plus long. Former un nœud avec le rouleau de pâte puis le déposer sur la plaque avec l'extrémité en-dessous. Répéter l'opération avec les autres portions de pâte et de farce. Cuire à 200 °C durant 40 minutes.

### Conseils

- Les pains noués peuvent être surgelés.
- Ils peuvent être servis chauds pour l'apéritif.



## Risotto aux herbes sauvages de Rosenhuben

*Eveline Bachmann, Frauenfeld TG*

### Ingrédients

Beurre à rôtir

1 oignon finement haché

3 gousses d'ail pressées

250 g de riz pour risotto

1 dl de vin blanc

Environ 6 dl de bouillon très chaud

250 g de mascarpone

Poivre et piment

2 cs d'égopode podagraire

(herbe aux goutteux) haché

1 cs d'orties hachées

1 cs de lierre terrestre haché

À volonté : Tilsit râpé

**Préparation** Faire revenir l'oignon et l'ail dans le **beurre** à rôtir. Ajouter le **riz** et le laisser cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide puis mouiller avec le **vin**. Ajouter le **bouillon** et laisser mijoter. Quand le risotto est encore ferme, ajouter le **mascarpone** et assaisonner avec le **poivre** et le **piment**. Dès qu'il a atteint une consistance onctueuse, incorporer délicatement les **herbes sauvages**. Laisser reposer le risotto une minute à couvert sur la plaque éteinte. Servir avec du **Tilsit râpé**.

Accompagner d'une salade mêlée.



## Entrecôte en croûte d'herbes aromatiques

*Tanja Bisacca, Dongio TI*

### Ingrédients

4 entrecôtes d'environ 200 g  
Sel, poivre, moutarde  
3 cs de romarin haché  
3 cs de thym haché  
2 gousses d'ail pressées  
3 cs de panure  
20 à 30 g de beurre à rôtir liquide ou  
d'huile de colza

**Préparation** Assaisonner les entrecôtes avec du sel, du poivre et de la moutarde. Mélanger les herbes, la panure et le beurre pour former une masse qui peut être étalée. Garnir la face supérieure des entrecôtes avec la masse aux herbes. Préchauffer le four à 270 °C puis glisser la viande au niveau de la deuxième rainure depuis le haut du four. Laisser brunir les entrecôtes entre 6 et 11 minutes en fonction du degré de cuisson souhaité.

Servir avec une salade de saison.



## Parfait à la lavande et bricelets à la mélisse

*Erika Arnold-Fässler, Seedorf UR*

### Parfait à la lavande

- 200 g de sucre
- 4 œufs
- 3 cc de fleurs de lavande moulues
- 5 dl de crème entière ou de crème demi-écrémée

Battre le sucre et les œufs en mousse. Ajouter et incorporer la lavande. Monter la crème en chantilly ferme.

Incorporer délicatement le mélange de lavande, d'œufs et de sucre à la crème. Verser dans un moule et placer au congélateur durant au moins 1 jour.

### Bricelets

- 200 g de sucre
- 200 g de farine
- 2 pincées de sel
- 2 dl de crème
- 2 dl de tisane de mélisse citronnelle très infusée

Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Cuire au fer à bricelets puis rouler immédiatement les bricelets autour d'un bâtonnet en bois. Conserver les bricelets dans une boîte hermétiquement fermée.





## Saucisses de porc et pommes de terre croustillantes

Barbara Bernegger, Nyon VD

### Saucisses de porc

4 saucisses à rôtir de porc  
Beurre à rôtir  
1 oignon coupé en rondelles  
1 cs de farine  
2 dl de vin rouge  
3 dl de bouillon de viande  
1 cs de romarin  
1 cs de thym  
Sel, poivre

### Pommes de terre

800 g de pommes de terre à chair ferme  
coupées en tranches fines  
250 g de champignons de Paris frais émincés  
2 dl de crème demi-écrémée  
2 gousses d'ail pressées  
Sel, poivre  
1 grand bouquet de persil

**Préparation** Saisir les saucisses dans le beurre à rôtir des deux côtés, réserver au chaud. Faire revenir les oignons dans la même poêle puis parsemer de farine. Lorsque la farine devient brun clair, mouiller avec le vin rouge et le bouillon. Ajouter le romarin et le thym, placer les saucisses dans la sauce et laisser mijoter 30 minutes. Assaisonner avec sel et poivre.

Bien mélanger dans un récipient les pommes de terre et les champignons avec la crème, l'ail ainsi que du sel, du poivre et du persil, puis répartir sur une plaque. Cuire le tout 30 à 35 minutes au four à 200 °C pour griller les pommes de terre, puis parsemer de persil.



## Créer son propre jardin d'herbes aromatiques

Les herbes aromatiques poussent dans tous les bons sols de jardin. Elles ne présentent pas d'exigences particulières. Idéalement, le jardin d'herbes aromatiques devrait être orienté au sud. Il est préférable qu'il se situe à proximité de la cuisine afin que les plantes souhaitées soient facilement accessibles.

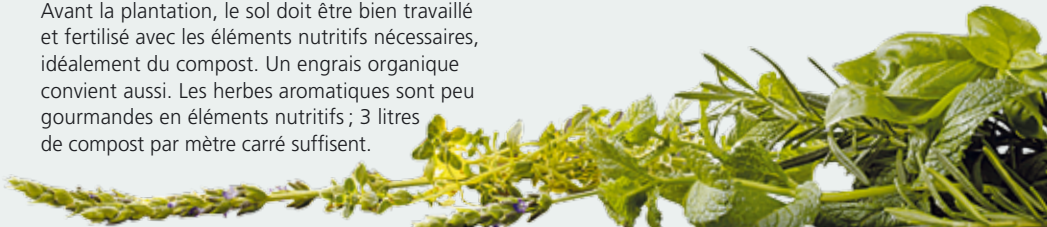
Un jardin d'herbes aromatiques s'installe de préférence au printemps. Pour les espèces pluriannuelles, on peut acheter un pied ou partager un pied existant. Un semis à l'intérieur est possible dès fin mars. Les herbes aromatiques ne doivent être plantées à l'extérieur qu'une fois les gelées terminées.

Avant la plantation, le sol doit être bien travaillé et fertilisé avec les éléments nutritifs nécessaires, idéalement du compost. Un engrais organique convient aussi. Les herbes aromatiques sont peu gourmandes en éléments nutritifs ; 3 litres de compost par mètre carré suffisent.

Les plantes thermophiles, comme le basilic, le romarin ou le thym citronné, apprécient les lieux protégés. Elles se plaisent aussi dans des bacs. Si on plante ou sème les herbes aromatiques en spirale, on place les espèces thermophiles tout en haut ou à l'intérieur de la spirale.

### Conseils

- Ne plantez pas la ciboulette et le persil l'un à côté de l'autre.
- Le persil étant une plante bisannuelle, changez-le régulièrement de place.
- La monarde et la menthe nécessitent beaucoup de place. Elles ont tendance à s'étendre chaque année un peu plus.
- **Attention** : le basilic n'est pas seulement apprécié en cuisine ; il l'est aussi des limaces.



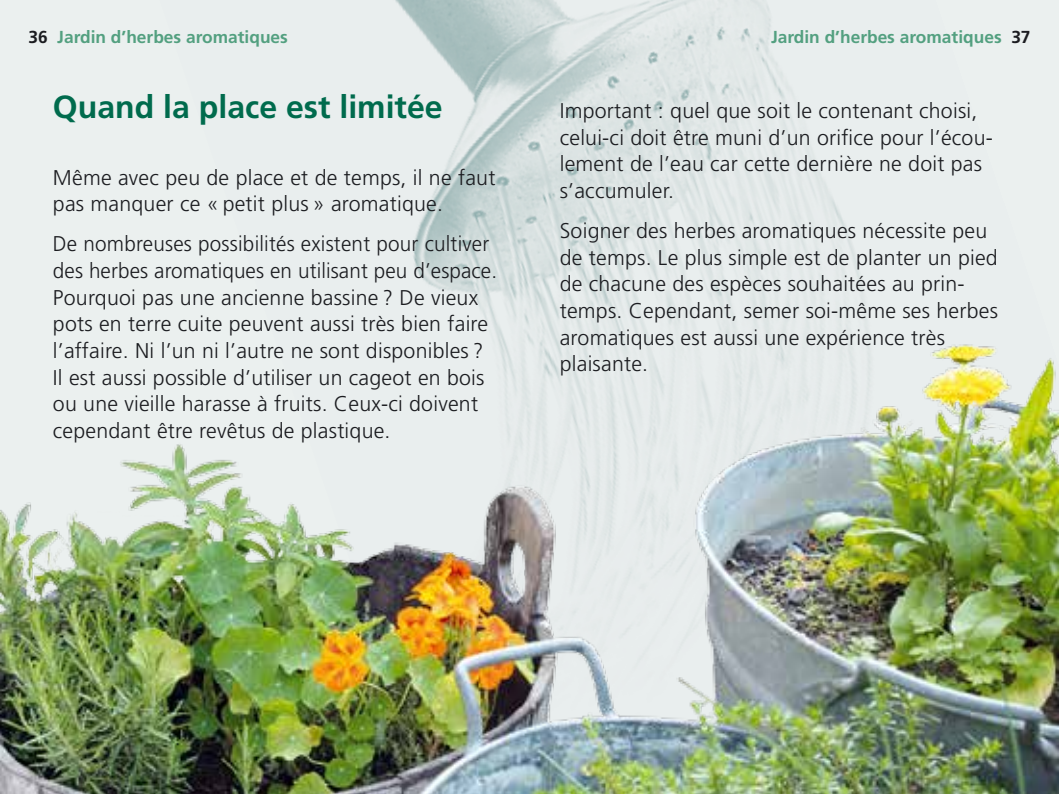
## Quand la place est limitée

Même avec peu de place et de temps, il ne faut pas manquer ce « petit plus » aromatique.

De nombreuses possibilités existent pour cultiver des herbes aromatiques en utilisant peu d'espace. Pourquoi pas une ancienne baignoire ? De vieux pots en terre cuite peuvent aussi très bien faire l'affaire. Ni l'un ni l'autre ne sont disponibles ? Il est aussi possible d'utiliser un cageot en bois ou une vieille harasse à fruits. Ceux-ci doivent cependant être revêtus de plastique.

Important : quel que soit le contenant choisi, celui-ci doit être muni d'un orifice pour l'écoulement de l'eau car cette dernière ne doit pas s'accumuler.

Soigner des herbes aromatiques nécessite peu de temps. Le plus simple est de planter un pied de chacune des espèces souhaitées au printemps. Cependant, semer soi-même ses herbes aromatiques est aussi une expérience très plaisante.



## Herbes médicinales : une aide au quotidien

Un problème de santé nécessite souvent une visite médicale. De nombreuses plantes peuvent cependant soulager nos petits maux. Lorsqu'on récolte des plantes, le principe à respecter est de ne récolter que les quantités qu'on souhaite utiliser. Les herbes médicinales ne développent pleinement leurs effets que pendant une année. Une fois passé ce délai, les herbes peuvent cependant être utilisées dans le bain.

Les herbes médicinales sont récoltées lorsque la rosée du matin a disparu. La récolte devrait être interrompue le soir avant le crépuscule. On garantit ainsi le meilleur effet curatif possible.

Les racines sont récoltées en automne.

### Teintures

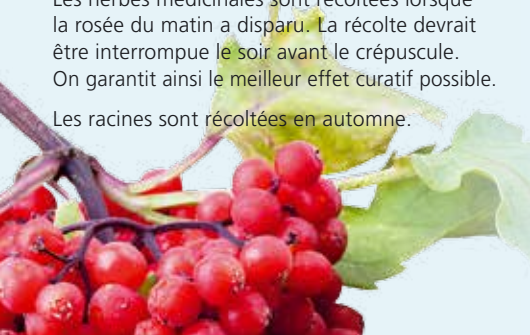
Verser  $\frac{2}{3}$  d'alcool (eau-de-vie) sur  $\frac{1}{3}$  d'herbes. Laisser macérer le mélange trois semaines au soleil. Remuer le mélange tous les jours. Tamiser, filtrer, mettre en bouteille et étiqueter.

### Macérât huileux

Verser de l'huile d'olive, de tournesol ou de colza pressée à froid sur  $\frac{1}{3}$  de fleurs fraîches ou séchées. Laisser macérer le mélange trois semaines au soleil. Remuer le mélange tous les jours. Tamiser, filtrer, mettre en bouteille et étiqueter.

### Pommades

Les pommades peuvent être préparées de différentes manières. Divers produits peuvent être utilisés comme base, notamment la vaseline, la lanoline, la graisse à traire ou l'huile d'olive pressée à froid, qu'on associe à de la cire d'abeille.



## Les « remèdes maison » épurés

Toutes les pommades peuvent être réalisées grâce à un macérât huileux ou avec de la vaseline ou de la lanoline.

Si on utilise des herbes séchées et non fraîches, il faut travailler avec environ un tiers de la quantité indiquée.



## Onguent

Pour extraire des épines ou des échardes  
de la peau

2 dl de macérât huileux de parisette  
(plante de parisette dans de l'huile d'olive)  
20 g de résine de pin purifiée  
16 g de cire d'abeille  
2 cs de vaseline  
Huile essentielle

**Préparation** Ajouter la cire d'abeille et la vaseline au macérât huileux et faire fondre le tout dans un récipient au bain-marie. Avant de verser dans des pots et si souhaité, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.



## Pommade

Soulage en cas de blessures, de crevasses, de brûlures ou de coups de soleil

250 g de vaseline

1/3 de poignée de fleurs de soucis fraîches

1/3 de poignée de fleurs de soucis séchés

1/3 de poignée de fleurs d'arnica séchées

1/3 de poignée de racines de consoude séchées

Huile essentielle

**Préparation** Porter lentement tous les ingrédients à ébullition, laisser cuire la préparation deux minutes puis réserver quelques instants. Répéter deux fois ce processus. Filtrer la pommade et laisser un peu refroidir. Juste avant de verser dans des pots et si souhaité, ajouter quelques gouttes d'huile essentielle.

## Pommade de consoude

À utiliser en cas de problèmes articulaires

250 g de vaseline

1 grosse poignée de racines de consoude séchées

Huile essentielle

**Préparation** La préparation est identique à la pommade pour les blessures.



## Teinture de valériane

Aide en cas d'insomnie et de problèmes d'endormissement

**Préparation** Déterrer les racines de valériane en automne, les sécher et les hacher. Placer les racines de valériane durant trois semaines dans de l'alcool (eau-de-vie). Filtrer la teinture et verser dans des récipients. Prendre 6 gouttes une heure avant le coucher.



## Huile de millepertuis / Huile de massage

Soulage en cas de tensions musculaires ou de coups de soleil

$\frac{1}{3}$  de fleurs de millepertuis  
 $\frac{2}{3}$  d'huile d'olive, de colza ou de tournesol

**Préparation** Verser l'huile sur les fleurs. Laisser macérer 3 semaines au soleil en remuant tous les jours le mélange. Tamiser, filtrer et mettre en bouteille.

**Pour une huile de massage encore plus agréable :**

Placer des pétales de rose odorantes durant trois semaines dans l'huile de millepertuis.

## Sirop contre la toux

### Soulage en cas de toux

2 poignées de sureau noir

Eau

½ poignée de feuilles de houx

½ poignée de plantain lancéolé frais

½ poignée de feuilles de sauge fraîches

Sucre

**Préparation** Recouvrir le sureau d'eau. Ajouter les feuilles de houx et faire bouillir le tout durant une demi-heure. Verser cette décoction bouillante sur le plantain et les feuilles de sauge. Laisser refroidir et filtrer.

Porter à ébullition 8 portions de sucre (p.ex. 400 g) et 5 portions de décoction (p. ex. 2,5 dl) puis verser la préparation bouillante dans de petites bouteilles en remplissant à ras bord.

Conserver les bouteilles entamées au réfrigérateur.

Adultes : 3 cuillères à soupe par jour

Enfants : 3 cuillères à café par jour

## Coussin de fougère ou de chanvre

### Soulage en cas de douleurs dorsales et de tensions au niveau des épaules

Sécher les plantes de fougère ou de chanvre puis remplir une petite housse de coussin avec.

En cas de mal de dos, placer le coussin sous la zone douloureuse. Si souhaité, chauffer légèrement le coussin avant de l'utiliser.

Des bains de prêle aident aussi à soulager les maux de dos.

**Important :** le niveau de l'eau du bain doit se situer au-dessus des reins.





## Conserver les herbes aromatiques



Qu'elles soient séchées, congelées ou encore transformées en pesto ou en pâte, les herbes aromatiques sont faciles à conserver.

Elles peuvent par exemple être séchées à l'air. Il est alors important que les plantes soient disposées bien à plat. Une fois sèches, les herbes aromatiques se conservent dans des récipients hermétiquement fermés.

Les plantes suivantes conviennent bien au séchage :

**La sarriette, la lavande, la livèche, le laurier, la marjolaine, la sauge, le romarin, le thym**

## Thé coloré

- 2 portions de fleurs de tilleul
- 1 portion de mélisse citronnelle
- 0,25 portion de verveine
- 0,25 portion de monarde
- 0,1 portion de pétales de fleurs de soucis
- 0,1 portion de pétales de bleuets



## Cubes de persil ou de ciboulette

Couper finement les herbes, les placer dans des bacs à glaçons, les recouvrir d'eau et congeler.

## Pesto d'herbes aromatiques au basilic, au persil ou à l'ail des ours

- 100 g de feuilles de basilic (ou de persil ou d'ail des ours) finement hachées
- 70 g de noix finement hachées
- 80 g de Sbrinz AOP râpé
- 4 gousses d'ail pressées
- 1 cc de sel
- Poivre et piment
- 4 dl d'huile de colza ou d'olive

**Préparation** Mélanger tous les ingrédients, remplir des petits bocaux et compléter avec de l'huile. Conserver au frais.

### Conseils

- Réduire les ingrédients en purée avec un mixeur.
- Sans fromage, le pesto peut être congelé.



## Les herbes aromatiques de A à Z

Plante	Parties utilisées	Utilisation possible / S'accorde avec
AIL	Gousses	Viande, tomates, charcuterie, poisson, soupes, sauces, légumes, salades
AIL DES OURS	Feuilles et bulbes	Vinaigre et huile, soupes, viande, salades, sauces, nouilles, sous forme d'épinard, pesto
ANETH	Feuilles ou graines	Salades, vinaigre, mayonnaise, tomates, séré, mets crus, poisson, soupes, concombres
ANIS	Graines entières ou moulues	Biscuits de Noël, pain, desserts
ASPÉRULE	Plante	Avant la floraison dans le Maiwein (vin à l'aspérule), jus de fruits, gelée de pomme, tisane
BASILIC	Feuilles	Tomates, aubergines, sauces aux herbes, salades, beurre aux herbes, viande (plats italiens)
BOURRACHE	Plante et fleurs	Concombres, salades, poisson, œufs, pommes de terre, séré
CAMOMILLE	Fleurs	Tisane, cataplasmes, bains, inhalations, coussins
CERFEUIL	Jeunes feuilles	Soupe printanière et aux herbes, beurre aux herbes, tomates, mets crus, omelettes, sauce verte, œufs, haricots, asperges, fromage
CIBOULETTE	Tiges	Œufs, fromage, soupes, sauces, salades, séré, viande, pommes de terre, comme garniture sur du pain
CORIANDRE	Graines entières ou moulues	Fruits, poisson, choux
CRESSON	Feuilles tendres	Salades, mets crus, charcuterie, séré, poisson froid, œufs, pommes de terre, volaille, comme garniture sur du pain
CUMIN / CARVI	Graines entières ou moulues	Choux, choucroute, betteraves, porc, potées
ESTRAGON	Branches	Salades, séré, soupes, cornichons, tomates, sauces, volaille, vinaigre aux herbes, beurre aux herbes, tisane, teinture

## Les herbes aromatiques de A à Z

Plante	Parties utilisées	Utilisation possible / S'accorde avec
FENOUIL	Tiges ou graines	Graines pour la tisane, tiges vertes fraîches pour assaisonner le poisson, le porc, la volaille, les salades
IMMORTELLE	Feuilles	Riz, viande, poisson, volaille
LAURIER	Feuilles vertes séchées	Betteraves rouges, viande
LAVANDE	Hampes florales et feuilles	Tisane, vinaigre, sucre, pâtisseries, sirop
LIVÈCHE	Feuilles tendres et racines	Soupes, potées, sauces, viande
MARJOLAINE	Branches	Charcuterie, viande, pommes de terre, pâté, potées
MÉLISSE CITRONNELLE	Tiges	Salades, séré, poisson, foie, volaille, gibier, pommade, teinture
MENTHE	Feuilles	En petites quantités dans des sauces, cuisine orientale, tisane
ORIGAN	Branches ou moulu	Tomates, concombres, veau, porc, pizza, viande, fromage, soupes, légumes, plats italiens
ORTIE	Feuilles, graines	Salades, soupes, viande, nouilles, sous forme d'épinard
OSEILLE	Feuilles	Soupes, volaille froide, terrines de poisson, pommes de terre, séré
PERSIL	Tiges	Soupes, sauces, légumes, poisson, volaille, salades, pommes de terre
RAIFORT	Racine râpée sous forme de poudre	Poisson, volaille, viande de bœuf ou de porc grillée
ROMARIN	Feuilles	Ail, pommes de terre, tomates, agneau, veau, porc, plats de légumes italiens
SARRIETTE	Branches	Haricots, viande, pommes de terre, tisane, concombres
SAUGE	Feuilles	Viande, légumes, séré, tisane

***Recettes de cuisine et conseils sur les herbes aromatiques et médicinales des paysannes suisses.***

**Édition/diffusion :**

Campagne « Paysans suisses. D'ici, avec passion. »  
en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

**Texte :** Agnes Schneider, Ruswil

**Photos :** Agnes Schneider, LID, fotolia

**Graphisme :** atelierQuer, Steffisburg

**Contact avec l'Union suisse des paysannes :**

[info@landfrauen.ch](mailto:info@landfrauen.ch)

[www.paysannes.ch](http://www.paysannes.ch)

**Informations sur l'agriculture suisse :**

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

**Suivez-nous sur :**



5'000 exemplaires – décembre 2020



**SUISSE  
GARANTIE**

**Suisse. Naturellement.**