

Les plantes aromatiques



Romarin



Camomille



Estragon



Persil



Céleri



Ciboulette



Sauge



Thym



Menthe





Camomille

Ses bienfaits

- Lutte contre les troubles digestifs
- Diminue la fièvre et les inflammations
- Soulage les conjonctivites, les allergies, les aphtes et les migraines
- Traite l'eczéma, les hémorroïdes
- Procure une bonne qualité de sommeil et calme le stress
- Eclaircit les cheveux châtais et illumine les cheveux blonds
- Apaise les peaux sensibles



Recette : *tisane*

Pour préparer une tisane :

- Prendre une cuillère à soupe de fleurs séchées
- Verser dans de l'eau à ébullition
- Laisser infuser une dizaine de minutes
- A prendre plusieurs fois par jour



Céleri

Ses bienfaits

- **Diurétique**
- **Elimine les toxines présentes dans l'organisme**
- **Pauvre en calories**
- **Riche en vitamines A, B et C**
- **Stimule l'appétit et la digestion**



Recette : soupe

Ingédients : 1 kg de poireaux, 3 pommes de terre, 1/2 botte de céleri branche, du sel et du poivre.

Préparation de la recette :

Laver les branches de céleri. Retirer les fils. Détailler en tronçons.

Couper les poireaux en rondelles, les rincer soigneusement.

Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux.

Mettre le tout dans un faitout, recouvrir d'eau.

Cuire 20 minutes à feu moyen.

Mixer la soupe.

Saler, poivrer et déguster.



Ciboulette

Ses bienfaits

- **Riche en vitamines B2, C et K**
- **Stimule la circulation sanguine**
- **Contient des sels minéraux**
- **Riche en calcium, sodium, phosphore et fer**



Recette : pommes de terre à la crème et ciboulette.

Ingédients : 2 kg de pommes de terre, 1 pot de crème liquide, 30 gr de beurre, ciboulette ,1 noix de beurre pour le moule.

Préparation de la recette :

Eplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles. Disposer-les dans un plat et superposer les couches. Saler et poivrer. Faire fondre le beurre et le mettre sur les pommes de terre.

Enfourner pendant 30 minutes.

Faire chauffer à feu doux dans une casserole la crème avec la ciboulette coupée. Verser la préparation sur les pommes de terre cuites. Servir rapidement.



Estragon

Ses bienfaits

- Pouvoir antioxydant
- Effet anxiolytique
- Source de vitamines et de fer
- Calme l'anxiété et l'insomnie



Recette : *fricassée de volaille*

Ingrédients : 4 blancs de poulet, 300 gr de champignons de Paris, 2 fromages St-Marcellin, 30 gr de beurre, 20 cl de crème épaisse, 4 brins d'estragon, sel et poivre.

Préparation de la recette :

Couper les blancs de poulet en fines lanières. Couper les champignons et le fromage en petits morceaux.

Dans une sauteuse faire chauffer le beurre, puis ajouter les champignons et le poulet. Faire dorer à feu vif en remuant régulièrement.

Dès la coloration, ajouter la crème et le fromage, saler et poivrer. Mélanger et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Parsemer d'estragon ciselé.

Accompagner éventuellement de riz ou de pâtes fraîches.



Menthe

Ses bienfaits

- **Efficace contre les vomissements**
- **Dégage les voies respiratoires en cas de rhume**
- **Facilite la digestion**
- **Soulage les spasmes digestifs**
- **Stimule les sécrétions biliaires**



Recette : taboulé

Ingrédients : 200 g de semoule pour couscous, 150 g d'oignons nouveaux, 1 jus de citron, 1 bouquet de persil plat, 1 bouquet de menthe, poivre, 400 g de tomates Romanne ou cœur de bœuf, 1 demi concombre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de coriandre fraîche, 1 pincée de sel.

Préparation de la recette :

Mettre la semoule dans un saladier et couvrir d'eau. Laisser ainsi une demi-heure en soulevant de temps en temps les graines à la fourchette pour aérer la semoule.

Arroser de jus de citron, saler, poivrer, puis mélanger à la fourchette. Laver les tomates, les épépiner. Eplucher le concombre, puis le couper en petits dés. Eplucher les oignons, les émincer finement.

Ajouter le tout à la semoule, puis arroser d'huile d'olive et mélanger le tout. Hacher finement les herbes au couteau, les ajouter à la salade, puis mélanger.



Persil

Ses bienfaits

- **Riches en vitamines et minéraux**
- **Pouvoir antioxydant**
- **Lutte contre les maladies cardiovasculaires**
- **Action bénéfique sur le foie, les intestins, la rate et le système digestif**
- **Soulage les troubles intestinaux (ballonnements, constipation, indigestions)**
- **Calme les coliques néphrétiques et lutte contre les infections urinaires**
- **Effets antianémiques et anticoagulants**
- **Vertus diurétiques en décoction(50 g de feuilles par litre d'eau)**



Recette : moules à la crème

Ingrédients : 4 kg de moules, 2 tomates, 1 bouquet garni, 15g de persil, 40g de maïzena, 50 cl de vin blanc sec, 300 g d'échalotes, ail, 90 g de beurre salé, 400 g de crème fraîche.

Préparation de la recette :

Nettoyer les moules à l'eau claire. Couper les tomates en rondelle, émincer grossièrement les échalotes. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter les moules, le vin blanc, les échalotes, les tomates, le thym, 5 g de persil et le laurier.

Faire chauffer à feu vif et mélanger régulièrement jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes. Sortir les moules et faire réduire le jus de moitié. Une fois réduit, passer-le dans une passoire chemisée de papier absorbant. Récupérer le jus pour la sauce.

Hacher l'ail et 10 g de persil. Les ajouter avec du beurre fondu dans une casserole. Laissez cuire 3 minutes. Ajouter la maïzena en mélangeant et laisser cuire à feu moyen pendant 2 minutes. Ajouter la crème fraîche ainsi que le jus des moules, mélangez régulièrement à feu doux jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Pour finir remettre les moules dans la cocotte, verser la sauce et réchauffer la préparation à feu moyen durant 5 minutes.



Romarin

Ses bienfaits

- **Tonifie le foie**
- **Réduit le stress**
- **Calme les troubles rhumatismaux**
- **Diminue les ballonnements**
- **Apaise les crampes d'estomac**
- **Soulage les aphes**



Recette : *filet mignon au romarin et à la sauge*

Ingrédients : 1 filet mignon de porc, 100 g de lardons fumés, poivre, 1 oignon, 1 tomate, 1/2 bouillon de bœuf, du thym, 1 branche de romarin, 15 feuilles de sauge

Préparation de la recette :

Inciser le filet sur toute la longueur, sur environ 3 cm de profondeur. Dans cette entaille, mettre 10 feuilles de sauge, du romarin, des lardons.

Ficeler le filet mignon comme une paupiette.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte.

Faire rôtir le filet mignon sur toutes ses faces. Ajouter le reste des lardons, l'oignon coupé, puis la tomate coupée, le reste de sauge, de romarin et le 1/2 cube de bouillon de bœuf.

Faire mijoter une heure.



Sauge

Ses bienfaits

- **Antiseptique : calme les maux de gorge, les morsures ou les piqûres**
- **Désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation**
- **Soigne la gingivite, la pharyngite, l'amygdalite ou l'aphte**
- **Fait baisser la fièvre**
- **Conseillée en cas d'état dépressif, d'asthénie, de vertiges et d'hypotension**
- **Facilite la digestion gastrique**
- **Traite les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales**
- **Efficace pour lutter contre une transpiration excessive et pour la réguler**



Recette : *infusion*

Ingédients : 1 à 2 g de feuilles de sauge séchées et broyées, 200 ml d'eau, du miel et du citron.

Préparation de la recette :

Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Ajouter les feuilles de sauge et laisser infuser pendant 10 minutes, idéalement à couvert pour ne pas laisser s'évaporer les huiles essentielles. Filtrer et ajouter si vous le souhaitez le miel et le citron.

Conseils :

En cas de maladie, de fatigue généralisée ou d'état fébrile, il est conseillé de prendre 3 tasses de tisane par jour, sans toutefois dépasser 9 jours. L'infusion se boit, mais il peut être intéressant de faire un gargarisme avant de la boire notamment pour soulager les maux de gorge. En cas de bouffées de chaleur , il est conseillé de consommer l'infusion froide.



Thym

Ses bienfaits

- **Traite la bronchite**
- **Soulage la toux**
- **Lutte contre la plaque dentaire**
- **Soulage les inflammations cutanées**
- **Lutte contre les troubles digestifs**
- **Soulage les affections de la bouche (aphtes, gingivites)**



Recette : poulet au thym

Ingrédients : 1 poulet d'environ 1,3kg, de l'ail, 3 branches de thym, 1 feuille de laurier, du sel, du poivre, 50g de beurre, et 3 cuillères d'huile.

Préparation de la recette :

Mettre à l'intérieur du poulet l'ail, le thym, et le laurier. A l'aide d'un pinceau, badigeonner le poulet d'huile sur toute la peau, puis l'assaisonner de sel et de poivre.

Mettre le poulet dans un plat. Badigeonner de beurre.

Durant la cuisson, retourner le poulet régulièrement en l'arrosant avec le jus aromatisé au thym. Faire cuire environ 50 minutes puis laisser reposer sous une feuille de papier d'aluminium pendant 15 à 20 minutes.

Présenter et servir.

*Livret réalisé par les habitants
avec l'aide de la Maison de quartier Pasteur*

Maison de quartier Pasteur

4 rue de l'égalité

59640 Dunkerque

Tél: 03.28.59.69.06

pasteur@aduges.org

www.pasteur.aduges.org



Aduges
*au cœur
des quartiers*