



Une envie de fines herbes



Les fines herbes ont des pouvoirs magiques! Lorsque vous coupez de la verveine citronnelle dans votre jardin pour vous préparer une infusion matinale, pensez à passer votre main sur les brins de lavande. Cette dernière éveillera vos sens et vous mettra de bonne humeur pour toute la journée. En effleurant les fines herbes ou en les frottant du bout des doigts, elles déploient toute la force de leur arôme: la sauge rétablit l'harmonie, le basilic est poivré et la menthe rafraîchissante. Le genévrier libère un arôme intense mais teinté de chaleur et la lavande est relaxante. Au gré de nos humeurs, nous pouvons choisir dans notre jardin la plante qui nous stimulera ou, au contraire, nous calmera.

Autre astuce: nous pouvons fabriquer une huile à base de fines herbes. Même plusieurs semaines après la cueillette, elle confère à votre assiette toute la force de l'arôme des herbes. Tanja Grandits, la cuisinière de Lifestyle by V-ZUG, a une recette très simple pour préparer une belle huile au basilic (la recette fonctionne d'ailleurs également avec d'autres types d'herbes). Certes, il faudra s'armer d'un peu de patience, mais pendant des semaines, on pourra rehausser rapidement une belle salade, une tomate bien mûre ou une



délicieuse burrata du fruit de ses récoltes. Cette huile est si fraîche, si verdoyante et si délicate en arôme qu'elle se passe parfaitement de vinaigre. Voici, un beau projet de week-end: blanchir 100 g de feuilles de basilic dans de l'eau bouillante, puis plonger les feuilles dans de l'eau froide pour que le basilic conserve sa belle couleur. Faire réchauffer avec précaution 60 ml d'huile d'olive et 60 ml d'huile de tournesol à 60 °C et mixer le tout pendant 5 minutes avec le basilic. Laisser reposer la préparation pendant la nuit et passer le tout le lendemain à travers un filtre à café. Verser l'huile dans une bouteille de stockage refermable et conserver au réfrigérateur.

Tout ce dont vous avez ensuite besoin est d'une laitue croquante, d'une tomate bien mûre et de quelques pousses fraîches. Autre bonne nouvelle: le cresson, les radis, les betteraves rouges et de nombreuses autres graines peuvent pousser facilement sur une couche de coton placée dans un récipient rectangulaire. Après quelques jours, présentez-les sur la table au moment de l'entrée. Chaque convive coupera directement la quantité désirée pour garnir son plat.

Que ce soit en ville ou à la campagne, il n'est rien de plus simple que d'ajouter un concentré des saveurs du jardin à son assiette!