



© CPPARM

Le romarin, herbe de santé !

Les Méridionaux ne peuvent pas se passer du romarin, et on les comprend ! Les vertus de cette labiée au feuillage persistant et aux fines fleurs blanchâtres sont vantées depuis la nuit des temps : dans l'Antiquité, les étudiants grecs arboraient des couronnes de romarin, croyant ainsi stimuler leur mémoire ; une légende raconte qu'un ermite glissa dans une eau de romarin la formule d'une éternelle jeunesse, et permit à une septuagénaire laide, paralytique et goutteuse de retrouver la splendeur de ses vingt ans et de séduire un jeune roi de Pologne !

Alors, qu'en est-il vraiment des effets du romarin sur la santé ? Plante antimicrobienne, antibacté-

rienne et antioxydante, le romarin est aussi reconnu pour activer les fonctions digestives, soulager l'asthénie (fatigue du corps) et stimuler la circulation sanguine. C'est aussi une plante mellifère, à partir de laquelle on obtient le fameux "Miel de Narbonne" ou miel de garrigue, à base de romarin, thym, lavande ou ciste. Les branches feuillues s'utilisent de préférence fraîches, mais peuvent également se conserver séchées, à l'abri de l'humidité.

Si le romarin a un caractère particulier qui ne convient pas à toutes les préparations, il est en revanche parfait dans les volailles et viandes (blanquette, fricassée de poule, agneau, lapin, grillades, côtelettes

Côté médicinal

Le romarin a été l'une des premières herbes utilisées médicalement. Elle est considérée comme l'une des huiles essentielles les plus efficaces ! En massage, elle soulagera douleurs et fatigues musculaires, rétention des fluides, règles douloureuses et mauvaise circulation ; utilisez-la en inhalation contre le rhume, la toux ou les maux de tête ; en compresses, elle apaisera douleurs, entorses, maux de tête et problèmes digestifs ; dans le bain, elle soulagera les règles douloureuses et luttera contre la rétention d'eau ; pour les cheveux, elle ralentit leur chute et favorise la disparition des pellicules. Son utilisation est cependant déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes épileptiques ou hypertendues.

de porc), dans la ratatouille, la salade de lentilles, les champignons sautés, les soupes de crabes et la soupe de pois cassés. Le romarin a la particularité de saler : attention à bien vérifier les assaisonnements ! Les fleurs ont un saveur plus douce et se consomment crues, saupoudrées pour parfumer un plat ou un dessert. Il est parfois utilisé de façon audacieuse en infusion, pour parfumer des desserts comme les flans, les crèmes, certaines confitures, ou encore les mignardises comme les macarons. Enfin, il peut être aussi employé pour achever un repas en douceur : rien de tel qu'une petite goutte de liqueur de romarin et autres herbes de la garrigue pour faciliter la digestion !

Salade de fruits au romarin

Ingrédients

30 cl de jus d'orange ; 20 g de sucre en poudre ; 2 cuil. à soupe de romarin ; 1 cuil. à café de baies roses ; 12 figues séchées moelleuses ; 16 abricots secs ; 2 pommes ; 1 poire.

Pour 6 personnes. Préparation : 10 minutes. Cuisson : 1 minute.



■ Versez le jus d'orange dans une casserole, ajoutez 10 cl. d'eau, le sucre en poudre, le romarin et les baies roses. Portez à frémissements, puis coupez le feu.

Fendez les figues et les abricots secs. Ajoutez-les dans la casserole et laissez-les gonfler 30 min.

■ Pelez et épépinez les pommes et la poire, détaillez-

les en quartiers. Ajoutez-les dans la casserole, mélangez. Répartissez dans les assiettes de service.

Astuce : vous pouvez utiliser le cas échéant des pruneaux et ajouter quelques grains de raisin muscat.

Recette sélectionnée par Ducros.

Livres gourmands

Bouquet médicinal

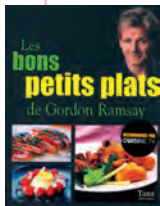


Finesse, amertume ou puissance : l'introduction des plantes médicinales ouvre de nouvelles perspectives en cuisine ! Jeune chef chemillois formé auprès de grands noms de la gastronomie, Julien Gasté propose ici 100 recettes créatives de mises en bouche, entrées, plats, desserts et liqueurs, à travers 32 plantes médicinales, très connues ou plus secrètes. Testez le carpaccio de fraises au basilic ou le soufflé glacé à la lavande !

La cuisine nature aux plantes médicinales, de Julien Gasté, aux éditions Ouest-France. 144 pages. 15,90 €.

La cuisine nature aux plantes médicinales, de Julien Gasté, aux éditions Ouest-France. 144 pages. 15,90 €.

No stress !



Difficile de garder son sang-froid en cuisine quand plusieurs plats mijotent sur le feu ! Point par point, un chef britannique propose 25 menus thématiques d'inspiration italienne, asiatique, méditerranéenne, etc, avec le planning des étapes en simultané, des recettes alternatives et des astuces. Pas de panique, Gordon Ramsay gère le stress des cuisinières !

Les bons petits plats de Gordon Ramsay, aux éditions Tana. 256 pages. 19,90 €.

Les bons petits plats de Gordon Ramsay, aux éditions Tana. 256 pages. 19,90 €.

Jusqu'au trognon



Il fallait oser, Terre Vivante l'a fait ! Co-rédigé par deux militants de l'alimentation bio, cet ouvrage présente 35 recettes pour mettre à profit les "déchets de cuisine" : fanes, trognons et épluchures (bio) atterrissent dans les assiettes pour des plats riches en vitamines, simples, familiaux et peu coûteux. Velouté de fanes de radis, carpaccio d'épluchures de courgettes, tiges de betteraves confites... Une façon savoureuse de réduire le volume de nos déchets.

Je cuisine les fanes, d'Amandine Geers et Olivier Degorce, aux éditions Terre Vivante. 96 pages. 12 €.

Je cuisine les fanes, d'Amandine Geers et Olivier Degorce, aux éditions Terre Vivante. 96 pages. 12 €.

La sélection estivale

Idées apéritives



Envie de nouvelles saveurs apéritives ? La collective des Apéritifs à croquer édite son 3^e livret "Apéro-style(s) fait-maison", téléchargeable gratuitement sur internet. Tuiles fondantes de brie à la confiture de framboises (en photo) ou galettes de courgette à la pistache : vous y trouverez seize recettes pour transformer les classiques gâteaux salés.

Livret gratuit téléchargeable (et autres recettes) sur le site www.instantcraquant.com.

Bulles moins salées

Pour combiner apéritifs entre amis tout en gardant un œil sur sa ligne, l'eau gazeuse pyrénéenne Ogeu, dix fois moins salée que la moyenne grâce à une faible teneur en sodium, vous rafraîchira façon nature, ou cocktail avec des fruits frais.

Prix de vente conseillé : 3 € le pack 6 x 125 cl ; disponible dans les grandes surfaces Carrefour. Recettes de cocktails sur le site www.ogeu.fr.



Grimbergen voit rouge



Une robe grenat brillant, des notes épicées de réglisse et de caramel, des arômes de fruits rouges (fraise, airelle rouge et sureau), voici la nouvelle Grimbergen rouge ! Titrant à 6°, elle se destine aux hommes souhaitant varier leurs dégustations... ou aux 50 % de femmes qui consomment de la bière en France, et pour qui l'amertume est souvent peu appréciée.

Prix de vente conseillé : 3 € le pack 6 x 125 cl ; disponible dans les grandes surfaces Carrefour.

Ultra-gourmandes !

Cet été, Magnum lance des nouveaux bâtonnets glacés pour faire succomber ceux qui croyaient encore résister à la gourmandise ! En mini-format, deux parfums s'inspirent du monde des liqueurs, limoncello ou irish cream, tandis que le Magnum Temptation noisette s'accorde à l'intérieur... rien de moins que des bonbons fourrés au chocolat, des noisettes et amandes caramélisées.

Prix de vente conseillé : entre 3,49 € et 3,59 € le pack mixé de 3 limoncello et 3 irish cream ; entre 3,85 € et 4,05 € le pack de 3 unités Magnum Temptation ; disponibles en grande surface.



Randos gourmandes en Val de Loire

Treize balades accessibles et conviviales sur fond de paysages inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco : l'événement "Vignes, vins et rando" réjouira les amateurs de randos et de bonne chère, avec des itinéraires inédits autour des vins de Loire, du patrimoine et de la gastronomie locale.

Nouveautés 2011 : lectures du paysage par des géographes, accompagnement pour les sourds et malentendants, décollage en montgolfière. Plus d'infos sur www.vignesvinsrandos.fr ou au 0811 11 95 40.

La boîte à sel