

## Les fines herbes, ces amies de l'assiette santé

Avec le printemps, les fines herbes verdissent dans les jardins et potagers.

Pourquoi agrémenter les plats de fines herbes .... ? Quels intérêts ?

De saveurs très variées et subtiles, ces aromates, peuvent garnir favorablement nombre de salades, crudités, cuites, plats cuisinés, en couleurs, parfums délicats et saveurs.

Les végétaux sont d'une richesse exceptionnelle pour notre assiette à qui sait garder diversité et pondération : les excès autant que les déficits sont péjoratifs à une santé durable.

La gastronomie est l'amie la plus chère à notre santé. Agrémenter des crudités en parsemant de fines herbes est un geste santé pour tout un chacun, pour autant que des médicaments ou pathologies éventuels l'autorisent (allergies, vit K et AVK entre autres ...).

Penser au basilic dans les tomates, au cerfeuil et à la ciboulette dans la salade verte, à l'origan dans une ratatouille, au persil sur des pommes vapeur, à l'aneth avec du saumon, enrichir un houmous de pois cassés de coriandre, préparer un magret de canard ou des pommes de terre sautées avec de la sauge ... autant de saveurs agréables aux papilles et que l'organisme appréciera à sa juste valeur.

Varié les plaisirs gustatifs, de l'odorat, des yeux au palais passe par l'imagination, l'innovation, la découverte ..... autant d'essais culinaires à faire, à ajuster.

Chercher des recettes, améliorer une salade ..... Utiliser les fines herbes est, peu à peu facile et une vraie joie pour les repas.

Les aromates possèdent, grâce à tous leurs micronutriments, des propriétés thérapeutiques intéressantes même en usages culinaires.

Ils sont riches en divers micronutriments favorables à la santé : Vitamines, minéraux, autres molécules ... D'autres actifs, cependant, peuvent devenir toxiques à fortes doses.

Pour exemples :

**Persil** : Vit **Pro-A, C, B9, K**, Mg, **K**, Fe, **Ca**, Mg, apiol, **myristicine**, **psoralene**, **acide oxalique**, flavonoïdes, apigénine, apiosides, phytostérols

**Sauge** : Vit **Pro A**, B1, B2, B3, **B6**, B9, C, E, **K, Ca, Mn**, **Fe, Mg**, Cu, Zn, Na, phytostérols, **thuyone**, **camphre**,

**Basilic, Estragon** : Vit Pro-A, C, **estragole**

**Ciboulette** : Vit **Pro-A, C, K**, B9, lutéine, zéaxanthine, phytostérols

**Aneth et Cerfeuil** : Caroténoïdes, Vit **Pro-A, C, B9, Mn**, **Ca, K, P**

**Coriandre** : Vit **Pro-A, C, K, B9**, E, Mg, **Mn, Ca, Fe**, flavonoïdes, dodécénal

**Menthe** : **menthol**, flavonoïdes, **Vit Pro-A, B9, B2, K**



Tous les composants actifs de ces plantes leur confèrent une valeur nutritionnelle importante autant que des vertus médicinales. Leurs indications en médecines traditionnelles sont nombreuses favorisant des usages, culinaires ou en herboristerie, entre autres en tisanes.

Utiliser les fines herbes dans les préparations culinaires est un atout fort de tous ces points de vue, d'autant que la majorité d'entre elles stimulent la digestion. Leurs bénéfices sont tels que leur dédier des jardinières même sur un balcon permet des repas printaniers et estivaux aux gestes et saveurs santé variés bien plus constructifs qu'x plats de pâtes répétés et monotones.

Quels sont leurs usages en médecine traditionnelle ? :

**Persil** : anti-scorbut, apéritif, antianémique, antioxydant, diurétique, rafraîchissant d'haleine, limite les symptômes de l'allergie, fébrifuge, facilite les contractions du travail chez la femme, protecteur de la vue, vermifuge, lutte contre l'ostéoporose

**Coriandre** : stimulant digestif, antibiotique, anti-inflammatoire, antioxydant, anxiolytique, favorise la sécrétion d'insuline, diminue le taux de glucose dans le sang, aide à l'élimination du mercure et de l'aluminium

**Aneth** : lutte contre les flatulences, maux d'estomac, infections urinaires, abaisse le rythme cardiaque, stimule la respiration



**Basilic** : antiparasitaire intestinal, stimulant digestif, immunostimulant

**Sauge** : stimulant digestif, antisudorifique, lutte contre les maux de gorge, et un taux de glucose élevé, déclencheur des règles, abortive, analgésique, anti-diarrhéique, vermifuge

**Estragon** : diurétique, apéritive, anesthésique (maux de dents), antibactérien

**Menthe** : stimulant digestif, anesthésique, antalgique, décongestionnant pulmonaire, expectorant, anti-infectieux, hoquet, antispasmodique (diarrhées et côlon irritable), rafraîchissant d'haleine

**Ciboulette** : apéritive, bien-être des yeux



**Cerfeuil** : rafraîchissant, apéritif, laxatif, diurétique, dépuratif

**Origan** : antitussif, stimulant digestif, calme les maux d'estomac

Au-delà de ces aspects scientifiques, comme la vie le démontre tous les jours à tous, si, entendre, écouter, sentir et voir font partie des 6 sens utilisés, la nature associée à la juste mesure, l'équilibre, la biodiversité et le respect, apporte les meilleures conditions au bien-être des êtres vivants, à travers toutes les possibilités de l'assiette.

Le 22 avril 2020



Francine De Pachtere

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

Retrouvez d'autres articles sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

