

LES FINES HERBES: TOUT UN MONDE DE SAVEURS!

Qu'elles proviennent de votre potager, du supermarché ou directement du producteur, les herbes fraîches n'ont pas leurs pareilles pour donner du PANACHE à un repas.

En plus d'ajouter saveurs et couleurs, et de vous permettre d'y aller mollo sur le sel, les matières grasses et le sucre, les fines herbes ont de nombreux autres bienfaits.

Ainsi, bon nombre d'entre elles (qu'elles soient fraîches ou séchées) sont riches en antioxydants, substances qui peuvent vous protéger de maladies telles que le cancer et les maladies cardiaques.

Remplacement des herbes séchées par des herbes fraîches

En règle générale, on doit utiliser trois fois plus d'une herbe fraîche que d'une herbe séchée (donc 1 c. à soupe d'herbes fraîches = 1 c. à thé d'herbes séchées).

Astuces fraîcheur

Achetez vos fines herbes le plus près possible du moment où vous comptez les utiliser. Si elles proviennent de votre potager, cueillez-les idéalement le matin après l'évaporation de la rosée, mais avant le plein soleil. Elles seront alors gorgées de saveur et se conserveront plus longtemps.



© KELLY YOUNG / DREAMSTIME.COM

Fines herbes en pots

Si vous plantez vos herbes dans des pots, vous pourrez entrer ces derniers dans la maison avant la première gelée et savourer des herbes fraîches pendant la saison froide. Pourquoi ne pas planter vos fines herbes parmi vos annuelles? Elles ajouteront à la beauté de votre jardin. Une jardinière mixte, où se côtoient les plantes aromatiques et florales, constitue également un très bel élément décoratif.



© JOSEF BOSK / DREAMSTIME.COM

Paniers d'osier et pots de céramique à la rescousse

Pourquoi acheter vos herbes dans des sacs de plastique, alors que vous pouvez les acheter en pots? Choisissez un panier ou un autre contenant décoratif, tapissez-le de plastique pour prévenir les fuites, puis disposez-y des pots de fines herbes de façon élégante. Vous pouvez également aligner sur le rebord d'une fenêtre de cuisine des pots de céramique dans lesquels poussent des fines herbes.

Vos fines herbes seront à portée de la main et, en prime, embelliront votre cuisine pendant des semaines!

Conservation des fines herbes

Vous pouvez conserver les herbes fraîchement coupées pendant plusieurs jours dans un sac de plastique ouvert ou perforé que vous placerez dans le bac à légumes du frigo. Prenez un sac de plastique ordinaire et pratiquez-y plusieurs petits trous à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux. Avant de glisser les herbes dans le sac, asséchez-les bien. Si vous achetez de la coriandre, du persil ou n'importe quelle autre herbe vaporisée d'eau au supermarché, asséchez-la bien avec un essuie-tout avant de la mettre au frigo.



© TWILIGHTAR / DREAMSTIME.COM