

# Ail, oignon, persil, basilic et coriandre : des condiments vertueux à portée de mains

AABC ASSOCIATION LES ATELIERS DU BIEN-ÊTRE CRÉACTIF·MERCREDI 26 JUIN 2019

## Dernier volet de notre saga: le PERSIL, le BASILIC et la CORIANDRE



Persil, basilic et coriandre se ressemblent et pourtant...

le PERSIL (*Petroselinum sativum* ou hortense), le BASILIC (*Ocimum basilicum*) et la CORIANDRE (*Coriandrum sativum*) ont pour point commun d'être connus et cultivés depuis « la nuit des temps » tant par les Egyptiens qui utilisaient le persil lors de rituels d'embaumements, que par nos ancêtres grecs et romains !

Autant dire que leurs vertus ont depuis bien longtemps été louées, partagées et utilisées au quotidien pour conserver ou recouvrer une parfaite forme.

C'est à se demander pourquoi ils ne sont pas plus souvent recommandés par nos professionnels de santé...

---



Persil plat

## LE PERSIL

C'est un cousin du fenouil et du cèleri mais également de la très dangereuse cigüe dont on connaît l'histoire concernant Socrate ! Attention donc à des récoltes sauvages : bien identifier ce que l'on cueille est un gage de bonheur et de longue vie.

Revenons à notre ami, qu'il soit frisé, plat ou lisse : Il est stimulant, tonique, dépuratif, diurétique et diaphorétique (c'est-à-dire qu'il augmente la transpiration).



Terriblement riche en sels minéraux et vitamines, il contient également en quantité fer, calcium, magnésium, phosphore et manganèse !

Sa teneur en vitamine A et C est considérable (60 mg de la première et 250 mg de la seconde pour 100 g).

Frais et cru, on l'utilisera à loisir pour combattre les affections urinaires, rénales et néphrétiques, ainsi que les maladies du foie. Il a également le pouvoir immédiat d'apaiser les piqûres d'insectes... un précieux allié donc en cette belle saison estivale !

La tisane de persil (une bonne poignée de feuilles fraîches infusées dans un litre d'eau) sera souveraine pour décongestionner la peau, éclaircir le teint mais également ralentir la chute des cheveux et adoucir la sensation de brûlure des conjonctivites.

Un dernier point, et pas des moindres, l'huile essentielle de persil, au niveau subtil (tous ceux qui me font le bonheur de belles rencontres lors des stages que j'organise connaissent mon intérêt pour cette facette des plantes) aide à se débarrasser des vieux schémas, et donc à passer les périodes de transition bien plus confortablement...

A vos préparations !

Mon plat préféré est la persillade (ail et persil hachés ensemble, mêlés à de l'huile d'olive ensuite) qui s'accorde si bien avec la plupart des légumes, ou versée délicatement sur des pommes de terre en robe de champs !





Basilic

## le BASILIC

C'est, quant à lui, un cousin proche de la menthe et du thym, autrement plus connu de nous, sudistes, sous le charmant nom de « pistou » !

Originaire de l'Inde, il affectionne le soleil pour être parfaitement en forme. Pas étonnant donc qu'il dépérisse souvent à l'intérieur de nos maisons.

Ses propriétés sont également extraordinaires : tonique et digestif (tout comme l'estragon), il aide également à combattre l'asthénie, les angoisses, les insomnies, et les troubles d'origine nerveuse.

Mais alors, me direz-vous, en infusion, frais, en décoction ?

Ah... une petite liqueur maison de basilic, prise en fin de repas, se montrera tonique, digestive et stomachique ! une infusion quant à elle aidera les digestions lentes avec délicatesse.

Frais il apporte lui aussi vitamine C (18 mg pour 100 g), du calcium (177 mg pour 100 g ... qui a dit qu'il fallait boire du lait ?) et du magnésium (64 mg pour 100 g).

Son huile essentielle enfin, si appropriée pour lutter contre la constipation de voyage ainsi que contre les douleurs des règles, est une perle rare pour la libération de la parole... elle aide le timide à sortir de sa coquille et le dévoué à revenir à lui...

A vos salades, c'est tellement bon quelques tomates basilic huile d'olive !

Ma recette préférée est bien entendu le pesto qui agrmente si bien toasts apéritifs ou salades de pâtes.





La coriandre

## La CORIANDRE

Elle a pris son nom du grec Koris qui signifie ... punaise ! C'est bien évidemment son parfum particulier qui semble lui avoir donné cette drôle d'appellation.

C'est pour ma part, ma chouchou ! Je l'adore crue, cuite, en graines, bref je ne manque pas une occasion d'en trouver, d'en planter, d'en semer et lorsque j'arrive toute seule à faire pousser cette capricieuse qui ne semble aimer que l'Italie et non mon jardin, je la cueille toute fraîche pour en parsemer mes diverses préparations, chaudes ou froides.

Quelles sont ses propriétés ?

Elle est stomachique, antispasmodique et carminative. Elle est également anti-inflammatoire, dépurative de l'organisme et antiseptique (notamment lors des problèmes de bouche type aphtes).

Les anciens utilisaient les graines pour combattre l'épilepsie et les maladies nerveuses. Les graines en décoction sont ainsi souveraines pour lutter contre les gaz. A prendre en fin de repas.



Enfin, les feuilles fraîches utilisées crues sont une excellente source de vitamine K !

L'huile essentielle, quant à elle, a la propriété de favoriser la créativité et l'affirmation de soi.

Encore un condiment, donc, qui sait apporter du goût et réveiller nos vies !

Mon plat préféré la contenant est le dahl de lentilles corail. Un bonheur de douceur, d'onctuosité et de richesse nutritive !



---

Nous voici arrivés à la fin de notre étonnante saga concernant les héros du quotidien que sont ces condiments, connus ou moins connus, et dont l'utilisation quotidienne nous apportera, en plus de goûts formidables, des bienfaits dont vous connaissez à présent l'ampleur.

Ail, oignon, persil, basilic et coriandre : nos indispensables !

A vos recettes, à vos paniers et direction vos producteurs locaux et primeurs qui sauront vous conseiller et vous vanter, eux-aussi, les mérites de ces alliés-santé merveilleux.