



jardins du nord



La conservation des aromatiques



La récolte ou l'achat ?

Si vous cultivez les aromatiques, ne serait-ce que sur un balcon. il est préférable de cueillir au maximum les herbes au fur et à mesure des besoins.

Les herbes se récoltent de préférence en fin de matinée lorsque la rosée s'est dissipée et lorsque le temps est sec et chaud. Ainsi on préserve toutes les huiles essentielles qu'elles renferment.

A noter également que les herbes cueillies avant la floraison dégagent des arômes plus intenses.

A l'achat des herbes il faut bien vérifier leur fraîcheur, les feuilles doivent être saines et sans trace de jaunissement.

Dès la cueillette ou au retour du marché il faut les entreposer au réfrigérateur.

Conservation au frigo

De courte durée, la conservation au réfrigérateur permet néanmoins de les conserver quelques jours, environ une semaine, sans perdre les arômes.

Les herbes aromatiques conservées au réfrigérateur sont lavées au fur et à mesure des besoins.

Avant de mettre les herbes au réfrigérateur, vérifier que les feuilles soient sèches, les essuyer au besoin délicatement avec du papier absorbant ou un torchon fin.

Il y a deux méthodes principales :

La première technique consiste à envelopper les tiges dans une feuille de papier absorbant, en veillant à ce que le bas soit bien protégé

Mettre ensuite le tout dans un sac en plastique, type sac de congélation et l'entreposer au réfrigérateur.

Il faut faire attention, lorsque l'on prélève des herbes dans le sac, à bien remettre le papier absorbant et bien refermer le sac en plastique.

La seconde méthode consiste à les entreposer dans un récipient qui ferme, comme un bocal par exemple.

Recouper les tiges des herbes légèrement en biais.

Mettre un peu d'eau dans le fond du bocal avant d'y plonger le bas des tiges en vérifiant qu'elles soient bien toutes au contact de l'eau.

Fermer le bocal.

Conservation au congélateur

La congélation est vraiment la meilleure solution pour conserver tous les arômes et bénéficier des bienfaits de la plupart des herbes. Avant d'être entreposées au congélateur les herbes doivent être lavées et séchées.

Il existe trois méthodes principales de conservation des herbes au congélateur :

1 - Les herbes peuvent simplement être mises entières dans un sac de congélation.

Au fur et à mesure des besoins, on "pioche" la quantité nécessaire.

De plus le grand froid fragilise les tiges qui se cassent aisément, ce qui facilite la récupération des herbes.

2 - La congélation peut s'effectuer feuille à feuille.

Étaler les feuilles sur une plaque et les mettre au congélateur.

Lorsqu'elles sont bien congelées, les mettre dans une boîte ou dans un sac de congélation.

3 - Une dernière solution est de fabriquer des glaçons

Hacher finement les herbes et les déposer dans les bacs à glaçons.

Verser délicatement un peu d'eau, généralement une petite cuiller à soupe, pour rétablir le niveau.

Cette technique est bien adaptée pour les plats cuisinés dans lesquels on plonge carrément le glaçon.

Comment sécher les herbes aromatiques ?

Les herbes doivent être lavées, égouttées et bien séchées avant de procéder à l'opération de séchage.

Les herbes sèches se conservent environ un an, mais généralement elles perdent une bonne partie de leurs arômes très rapidement.

Il existe trois principales méthodes pour faire sécher les herbes aromatiques :

Quelle que soit la méthode utilisée le temps de séchage est variable suivant l'humidité des herbes et l'atmosphère ambiante.

- ✓ Nouer les tiges avec un morceau de raphia et suspendre le "bouquet" la tête en bas dans un local aéré mais protégé de la lumière et de l'humidité.
- ✓ Pour accélérer le processus de séchage les herbes peuvent être déposées sur une plaque à four.
- ✓ Enfournier à four à peine chaud à 60° (Thermostat 2).

Le séchage doit être bien contrôlé pour que les feuilles ne brûlent pas, il faut les retirer lorsqu'elles sont devenues craquantes au toucher.

- ✓ Encore plus rapide, la dernière méthode consiste à sécher les herbes au micro-onde.
- ✓ Installer les herbes, qui ne doivent pas se chevaucher, entre deux feuilles de papier absorbant.
- ✓ Mettre dans le four et laisser une minute à puissance maximale.

Contrôler et remettre dans le four si besoin car le temps varie selon la puissance du four.

- ✓ Lorsque les herbes sont sèches, selon un des trois procédés ci-dessus, il faut les conserver dans des bocaux en verre ou autres récipients fermant bien hermétiquement.



Cuisinez, savourez...

Fiche : 🍀 2021 JDN jardins du nord

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=12960=Conservation%3D12321>

Photo : du net