



L'aneth en cuisine

Généralité

Est une plante aromatique et médicinale connue depuis la Haute Antiquité.

Au fil du temps, de nombreuses vertus lui ont été prêtées.

Facile à cultiver l'aneth peut être installé en pleine terre ou en pot. (voir la fiche sur cette plante).

Choisir L'aneth

On trouve dans le commerce de l'aneth frais et séché et des graines d'aneth entières ou moulues. Comme toutes les autres herbes aromatiques fraîches, choisir l'aneth en botte, d'une couleur verte et non jaunâtre, avec des brins qui se tiennent droit.

Apports nutritionnels

Riche en **tanins** et en **VITAMINES, principalement de la C.**

Il contient aussi des **SELS MINÉRAUX ET OLIGO-ELEMENTS** dont **du calcium, du fer, du magnésium, du potassium et du sodium.**

Goût et saveur

L'aneth a un arôme anisé avec un arrière-goût de fenouil et de menthe.

Parfum, fin et léger, il aromatise les plats sans les dénaturer

Utilisation en cuisine

En cuisine, on utilise aussi bien les feuilles que les graines de l'aneth, et même les fleurs. Il se marie parfaitement bien avec le citron et l'huile d'olive.

Feuilles : Très aromatiques fraîches, elles peuvent également être utilisées sèches.

Elles relèvent les salades, les sauces, les fromages blancs, les marinades, les œufs et surtout les poissons (alliance très connue avec le saumon) et les crustacés.

Fleurs : Comestibles mais ont peu de goût. Elles s'emploient principalement pour la décoration des plats de crudités, des potages mais également pour aromatiser les conserves de vinaigres et les pickles.

Graines : Utilisées entières ou écrasées. Elles parfument les tisanes, les confitures, les liqueurs, les vinaigres, les conserves au vinaigre. Elles servent également en pâtisserie. Pour mieux dégager les arômes il est recommandé de concasser les graines. Les graines d'aneth s'adaptent également à la méthode dite "des graines germées", afin de profiter au maximum des vitamines et des sels minéraux.

Il sert à assaisonner les sauces claires, la mayonnaise ou la rémoulade, mais également les ragoûts de poulet ou de veau, les poissons. Il va également bien avec les légumes comme le concombre, les courgettes et les haricots. On saupoudre ses graines sur le pain et les plats uniques à base de viande.

Autres utilisations

- ✓ L'aneth fait aussi partie des plantes médicinales, grâce à ses propriétés.
- ✓ Une huile essentielle est extraite de ses graines.
- ✓ Le parfum léger des feuilles séchées parfume le linge de maison dans les armoires.

Conservation

- ✓ Les feuilles d'aneth peuvent être séchées ou congelées.
- ✓ Les graines doivent être conservées dans une boîte hermétique ou un bocal, si possible à l'abri de la lumière.
- ✓ Conserver l'aneth frais deux jours maximum au réfrigérateur dans des sachets en plastique ou entouré d'un papier absorbant humide.

- ✓ L'aneth se congèle sans problème. La meilleure méthode est de placer de l'aneth finement haché dans un petit moule à glaçon avec un peu d'eau.

Cuire L'aneth

L'aneth ne supporte pas la chaleur forte, il faut le cuire que **très brièvement ou pas du tout**. Il devient gris à la cuisson, sans toutefois que son arôme ne s'altère.

Présenter L'aneth

Utilisez-le tout simplement effeuillé en gros brins, posé sur votre préparation.



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=13334>